Айболит

№12 (566) 2018 www.aybolit.ru

Учредитель и издатель ООО «Агент

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Часто горят уши — проверьте сосуды

стр. 4

Голова идёт кругом...

стр. 6

Как вернуть медовый месяц

стр. 16

От изжоги горькая полынь

стр. 7

ЗЕЛЁНЫЙ ДОКТОР КРЫЖОВНИК

стр. 14

За здоровьем едем на Алтай

Едем в отпуск

ЧУМУ В КИТАЙ ЗАНЕСЛИ... БЛОХИ

В Китае скончался пастух, зараженный опасной инфекцией, — чумой. Под медицинским наблюдением находятся еще 12 человек, имевших контакт с умершим. Туристов из России просят учитывать ситуацию. Вспышки легочной и бубонной чумы зарегистрированы в этом году в Республике Мадагаскар. Здесь заявлено о 2348 случаях заболевания чумой, 202 человека уже умерли. Созданы специализированные лечебные отделения для больных чумой и налажено распределение по всей стране лекарств от этого страшного недуга.

P. S. Раньше считалось, что вспышки чумы провоцируют грызуны и живущие на них блохи. Ученые из Норвегии и Италии утверждают, что первая вспышка началась от человеческих блох и вшей. Они проанализировали вспышки заболевания во Флоренции в 1400 г., в Лондоне в 1563 г., в Москве в 1771 г., в Стокгольме в 1710 г., в Барселоне в 1490 г. Исследование показало, что именно человеческие паразиты, скорее всего, вызывают эпидемию. Болезнь не распространилась бы так быстро, если бы передавалась крысами.

ТУРИСТ, НЕ ЗАБОЛЕЙ ХОЛЕРОЙ!

В 18 странах заболели холерой около 54 тысяч человек. Опасно отдыхать на Гаити, в Танзании и Конго. Туристам, выезжающим в эти страны, врачи советуют помнить, что холерным вибрионом можно заразиться, когда пьешь воду или употребляешь в пищу продукты, зараженные бактериями, — как правило, это сырые или не прошедшие достаточную тепловую обработку морепродукты, свежие фрукты и овощи. Бактерии могут жить в реках с солоноватой водой и прибрежных водах. Чтобы не заболеть холерой, нужно вакцинироваться. Современные противохолерные вакцины надежно защищают от болезни на срок до 3 лет.

■ ЗДОРОВЬЕ — ПАУЗА МЕЖДУ ДИАГНОЗАМИ.

■ ПУТЬ К ИНФАРКТУ ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ, ЧЕМ БЕГ ОТ НЕГО.

Знаете ли вы, что...

● Длина ног человека может быть маркером его здоровья. Доказано: и у женщин, и у мужчин с короткими ногами повышен риск развития диабета, ожирения и сердечно-сосудистых проблем. У них в крови больше плохих жиров и есть проблемы с давлением.

● Если съедать по 220 г сахара в день, это на 17% замедляет кровообращение в важных кровеносных сосудах в области сердца, мозга, ног. За две недели сладкой жизни кровообращение у молодых становится таким же, как у человека в 65 лет. Правда, после прекращения сахарной диеты оно быстро приходит в норму.

● Идеальный отдых — это 3-7 дней отдыха при минимуме забот и на расстоянии не больше 4 часов полета на самолете от дома. Но многие люди проводят настолько напряженный отпуск, что возвращаются домой более измотанными, чем отдохнувшими. Переизбыток солнца, переедание и злоупотребление алкоголем в течение долгого отдыха вредят здоровью.

Новости

НЕВКУСНО — ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНО

Полный отказ от мясной пищи снижает риск развития диабета II типа. Об этом сообщили испанские ученые, основываясь на результатах своих многолетних исследований. Достаточно 12 г сливочного масла в день, чтобы уровень сахара повысился в 2 раза. Намного безопаснее употреблять оливковое масло и орехи. Впрочем, полное отсутствие мяса в рационе мужчин может пагубно сказаться на способности их сыновей к зачатию.

В ИЗРАИЛЕ НАУЧИЛИСЬ БОРОТЬСЯ С РАКОМ

Обычно онкологи, обнаружив метастазы, ставят крест на пациенте. Ведь метастатический рак считается неизлечимым. Израильские врачи для борьбы с метастазами изобрели новую методику химиотерапии. Ее суть заключается в орошении новообразования высококонцентрированным, подогретым до определенной температуры раствором цитотоксических препаратов, которые убивают раковые клетки. Таким способом лекарства проникают внутрь опухоли, не действуя на весь организм. Метод широко используют для избавления от метастаз в брюшной полости.

ВЕЗДЕ НУЖНЫ ПРИЗЫВНИКИ

Различные российские организации подали заявки на призывников, не желающих служить в сапогах. Пока 4976 вакансий. На Камчатке нужны 70 оленеводов, 69 рабочих зеленого хозяйства, десятки столяров и слесарей на коммунальных предприятиях, 58 сортировщиков в отделениях Почты России. Призывников готовы взять на службу акушерами в Республиканский перинатальный центр Карелии и массажистами в Бахчисарайскую райбольницу.

■ КОГДА ЧЕЛОВЕКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ ИДЕТ НАПЕРЕКОСЯК, В ЕГО ЖИЗНЬ ПЫТАЕТСЯ ВОЙТИ НЕЧТО ЧУДЕСНОЕ.

Работают мастера — *Называем адрес*

МРТ для тучных

НА АЛТАЙ — ЗА ЗДОРОВЫМ СЕРДЦЕМ

Врачи краевой клинической больницы в Алтайском крае впервые в истории региона пересадили сердце 46-летнему жителю Алейска. Раньше такие операции не проводились, так как не позволяли ни оборудование, ни медицинские технологии. Сейчас это стало возможным. Пациент чувствует себя хорошо и самостоятельно передвигается.

На счету алтайских врачей уже 70 успешных операций по пересадке почек, 11 — по пересадке костного мозга, 3 — по пересадке печени.

ЕДЕМ В ЧЕЛЯБИНСК ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Жизнь Сергея Пронина изменилась в 2011 году, когда нейрохирурги обнаружили у него заболевание мозга — аденому гипофиза. С тех пор он каждый год проходил обследование на магнитно-резонансном томографе: надо было наблюдать размеры и состояние новообразования. Однако возникло серьезное препятствие. Опухоль спровоцировала рост гормонов, которые влияют на объем талии и вес пациента: 147 кг оказались неподъемными для всех существующих моделей МРТ. И тут в Челябинской области появился новый аппарат МРТ для полных, пока единственный в России. После очередного обследования на нем Сергею назначили медикаментозное лечение, благодаря которому Сергей за год похудел на 10 кг. Отделение работает круглосуточно, выполняя до 40 процедур ежедневно.

ИЗВЛЕКЛИ ИЗ МАЛЫША 13 ИГЛ...

Малыша из Ферганы мама принесла к детскому урологу. Она жаловалась на проблемы с мочеиспусканием у крохи. Но при осмотре оказалось, что мальчик буквально напичкан стальными иглами. Рентген выявил, что иглы находились в разных местах. Сам их 11-месячный младенец проглотить не мог. Значит, кто-то втыкал их в грудничка. Иглы были в толстой кишке и мочевом пузыре, в шее и грудной клетке. Малыша срочно прооперировали в республиканском научном центре экстренной медицинской помощи. За 9 часов врачи извлекли из тела младенца 13 игл. Продолжать работу было опасно. Еще три иглы медики извлекли позже. Для спасения ребенка привлекли три бригады врачей. Причинить вред ребенку могли только мама и бабушка, больше некому.

БОЛЬНОЙ С ТРУДОМ ГОВОРИЛ...

В Краевую клиническую больницу №1 им. С. В. Очаповского госпитализировали 48-летнего мужчину с раком языка. Опухоль захватила половину органа вместе с его корнем и лимфатическими узлами шеи. Больной с трудом говорил, не мог нормально питаться. Кубанские челюстно-лицевые хирурги сумели восстановить наполовину этот орган. Имплантатом для части языка послужил кожный лоскут, взятый из предплечья пациента. Операция заняла 8 часов. Недавно мужчина выписался из больницы. Для адаптации нового языка потребуется время, поэтому пациент соблюдает специальную диету и старается побольше разговаривать.

Актуально

Активированный уголь поможет при укусах пчел. Он вытянет и удалит из организма пчелиный яд. При немедленном использовании предотвратит отеки и появление боли. Натрите лейкопластырь влажной таблеткой угля, пока он не станет черным. Прикрепите на больное место, через пару часов поменяйте на новый. Или растолките 2-3 таблетки и смешайте с водой до пастообразного состояния. Нанесите на укус на несколько часов, смойте теплой водой. При необходимости повторите.

Не кури!

ЭТИ СРЕДСТВА ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.

Антиникотиновый чай. Для его приготовления заварите 1 ст. ложку цейлонского или индийского чая 2 стаканами кипятка. Добавьте 1/2 чайн. ложки нарезанного можжевельника, шалфей, валериану, ромашку, крапиву. Настаивайте час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Эффект от чая будет более ощутимым, если добавить в него мед, мелко нарезанную свеклу (1 ст. ложку), сок одного лимона.

Настой хвоща полевого. Эта травка широко применяется в народной медицине как средство, понижающее тягу к курению. Залейте 15 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 50 мл 3-4 раза в сутки перед едой.

Вкусный рецепт. Смешайте 100 г сливочного масла, 5 ст. ложек какао, 200 г меда и 3 ст. ложки сока алоэ. Смесь принимайте каждое утро, запивая молоком.

Овес и листья земляники. Этот настой поможет не только легче перенести отказ от сигарет, но и восстановить артериальное давление, успокоить нервную систему. Смешайте 100 г измельченных зерен овса с 50 г листьев земляники. Залейте 3 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут в закрытой посуде. Пейте по 150 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Это стенокардия или что-то другое?

Стали беспокоить боли в области сердца. Давит, ноет часами, может и целый день. Когда повернусь или вдохну, боль усиливается. А иногда колет или жжет. Это началось после стресса. Принимала нитроглицерин — не помогает, только голова после него кружится. Может, у меня стенокардия?

И. Василькова, Пермский край

Причин появления боли в области сердца много — от заболеваний сердца до проблем с пищеварением, переутомления, стресса, малокровия (анемии), невроза. Грудной остеохондроз тоже сопровождается подобными болями. Судя по вашему описанию, боли не похожи на стенокардию. Стенокардия — это приступ сжимающих загрудинных болей, которые возникают прежде всего во время физической нагрузки: при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице. Как только физические усилия прекращаются, боль проходит. Сердце не ноет и не колет часами, иногда целый день. Поэтому не нужно принимать нитроглицерин на всякий случай, если точно не известно, что с вами происходит. Нитроглицерин резко действует на сосуды, поэтому может спровоцировать даже обморок.

При появлении болей в области сердца нужно сделать ЭКГ и показаться врачу. Чтобы исключить стенокардию, он назначит ЭКГ при физической нагрузке (велоэргометрию или тредмил-тест) или УЗИ сердца при физической нагрузке (стресс-эхокардиографию). Эти методы обследования позволяют точно определить, связаны ли боли с сердцем или нет. Такое бывает при кардиалгии. Если боли в области сердца связаны со стрессом или невротической реакцией, переутомлением или остеохондрозом, надо вести более здоровый образ жизни: больше двигаться на свежем воздухе, достаточно спать, отказаться от вредных привычек. Кстати, остеохондроз позвоночника есть практически у всех, но не у всех болит. Чаще проявляется именно в стрессовых ситуациях, если человек мало двигается, ведет сидячий образ жизни и находится в плохой физической форме.

Иногда боли в области сердца, жжение или чувство кома за грудиной возникают по пищеводно-желудочным причинам, чаще из-за спазма пищевода, пищеводного рефлюкса (обратного заброса содержимого желудка). Также такие боли могут иметь невротическое происхождение. Бывает, что они требуют и более тщательного обследования (ЭГДС, УЗИ живота, лабораторная диагностика).

Вы не завтракаете?

Значит, вам грозит инсульт или инфаркт. К таким выводам пришли канадские ученые. Во время утреннего приема пищи организм восполняет четверть от суточной потребности в полезных веществах, микроэлементах и витаминах. Что касается инсульта или инфаркта, то в утреннее время наиболее интенсивно происходит слипание тромбоцитов в крови. Это может привести к образованию тромбов. Особенно опасно не завтракать курящим.

Цифры и факты

■ В БОЛГАРИИ ИЗ 100 ТЫСЯЧ ЖИТЕЛЕЙ 800 УМИРАЮТ ОТ ИНСУЛЬТА. ЭТО САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В МИРЕ.

■ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ И ИНФАРКТ, ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ В ГРЕНЛАНДИИ, А ТАКЖЕ НА СЕВЕРЕ КАНАДЫ И РОССИИ.

■ САМАЯ НИЗКАЯ СМЕРТНОСТЬ ОТ РАКА В МАКЕДОНИИ: 6 ЧЕЛОВЕК НА 100 ТЫСЯЧ ЖИТЕЛЕЙ.

С хроническим бронхитом мне помогла справиться эхинацея

Айболит

В больницу я поступила с диагнозом хронический бронхит. Лечащий врач после обследования посмотрела мою флюорографию и ничего не сказала. Я взяла пленку и пошла в тубдиспансер. Хорошо, что туберкулез не подтвердился. И стали лечить меня от хронического бронхита. Я действительно много лет кашляла. В горле стоял комок, а откашляться не могла, особенно вечером и ночью. Начала искать травы, какими хронический бронхит лечится, но одни ядовитые, а другие у нас не растут. Только через 8 лет знакомая женщина сказала маме, что с бронхитом можно справиться при помощи эхинацеи, сделав настойку из 90-100 цветков. Но она не знала ни как настаивать, ни сколько дней. Пришлось пробовать самой.

Разложила цветки эхинацеи в темном месте на 10 дней. Они привяли, но не высохли. Затем сложила их в стеклянную 2-литровую банку и залила 70%-ным спиртом, настаивала 21 день в темном месте, процедила и стала пить утром, натощак, по 1 чайн. ложке. Спустя какое-то время мокрота стала отходить, но мало. Тогда начала пить по десертной ложке утром, за 30-40 минут до еды, и вечером, после еды перед сном. И так пила настойку эхинацеи, пока не пошла чистая мокрота и кашля не стало. Много уже времени прошло, а его, слава богу, и до сих пор нет. Заодно вылечила и ангину.

А. В. Волокушина, Астраханская обл.

Не навреди!

Людям с аллергией на сложноцветные нельзя употреблять в пищу халву, семечки подсолнечника, нерафинированное масло, дыню, сельдерей. Не собирайте букеты из таких сложноцветных растений, как подсолнухи, васильки, ноготки, циннии.

Пригодится

■ РАЗРЕЗАННУЮ НАДВОЕ ЛУКОВИЦУ ПРИКЛАДЫВАЮТ К ВИСКАМ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

■ СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ПОЛОСКИ ИЗ МЯГКОЙ ШЕРСТИ ШИРИНОЙ 7-8 СМ. СПЕРЕДИ ОНА ДОЛЖНА ПРИКРЫВАТЬ БРОВИ, А СЗАДИ ПРОХОДИТЬ ПОД ЗАТЫЛОЧНЫМ БУГРОМ.

■ СОК СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ЗАКАПЫВАЮТ ПО 5 КАПЕЛЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СРЕДНЕГО УХА.

■ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПЬЮТ ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ С МЕДОМ.

Друзья или враги?

Микробы внутри нас

Все живые существа, в том числе и человек, служат пристанищем для множества самых разнообразных микроорганизмов и бактерий.

1 Микробов и бактерий в организме человека больше, чем клеток. Человеческий организм буквально кишит микробами. По некоторым сведениям, в нем бактерий примерно в 10 раз больше, чем клеток. Они взаимодействуют друг с другом и с самими собой. Некоторые из обитателей человеческого тела — простейшие одноклеточные организмы — проявляют удивительные свойства.

2 Можно подумать, что бактерии появляются на свет вместе с человеком. Однако выяснилось, что люди рождаются без бактерий и обзаводятся ими в течение первых трех лет жизни. Это период интенсивного развития всех систем организма. И микробы активно в этом участвуют. Первую порцию микробов младенец получает при прохождении через родовые пути матери. Если же малыш появился на свет с помощью кесарева сечения, то он не получает этой доли микроорганизмов, из-за чего повышается риск возникновения аллергии и ожирения.

3 Одна и та же бактерия способна приносить как пользу, так и вред. Одни микробы вызывают недуги, другие способны от них защитить. А иногда одна и та же бактерия может и навредить, и оказать положительное влияние. Например, хеликобактер пилори. Когда-то эта бактерия обитала в телах практически всех людей на Земле. Сейчас она есть у каждого второго. Чаще всего бактерия не доставляет своим хозяевам никаких неприятностей. Но в некоторых случаях она способна провоцировать образование язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и возникновение гастрита. Остановить размножение хеликобактера помогают антибиотики, но с ними нужно быть особенно осторожными. Ученые обнаружили, что отсутствие этого микроорганизма может вызвать рефлюкс-эзофагит (повреждение слизистой оболочки) и даже рак пищевода. Так что лучше, чтобы эта бактерия присутствовала в организме, но не хозяйничала в нем, как разбойница.

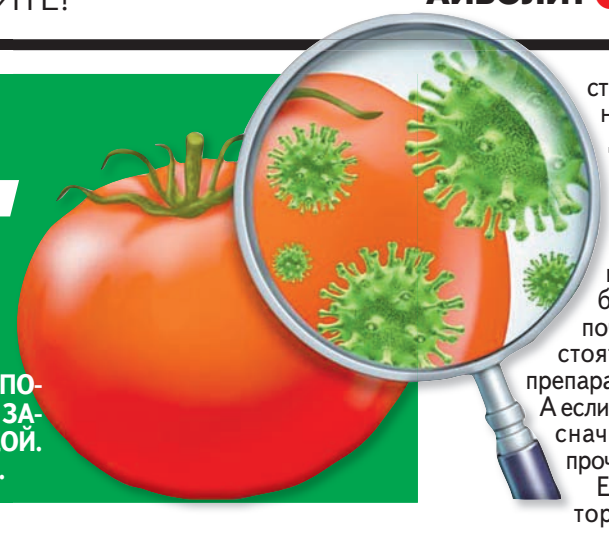
4 Микробы научились приспосабливаться к антибиотикам. После изобретения пенициллина антибиотики стали широко применять в борьбе с разными недугами. Но, как показывают последние исследования, злоупотребление и неграмотное лечение антибиотиками увеличивает риск развития астмы, воспаления кишечника, аутоиммунных заболеваний типа ревматоидного артрита и даже ожирения. Микробы на этом фоне чувствуют себя хорошо. Например, золотистый стафилококк на фоне приема антибиотиков способен вызвать тяжелые заболевания вроде пневмонии или сепсиса. Конечно, бывают случаи, когда лечение антибиотиками необходимо. Но иногда стоит воздержаться от их использования, ведь некоторые инфекционные заболевания, например, ушей или горла, могут пройти сами по себе.

5 Пробиотики не так хороши, как считается. В последнее время врачи после курса лечения антибиотиками назначают пробиотики. Они состоят из микроорганизмов и называются добавками к пище. Насколько оправдано их применение? Само по себе желание восстановить микрофлору после лечения антибиотиками похвально. Но наивно считать, что можно добиться положительных результатов, принимая пробиотики, содержащие один или несколько видов микроорганизмов. В организме их тысячи. Ученые считают, что продавцы пробиотиков преувеличивают их пользу. Возможно, в будущем и появятся пробиотики, способные побеждать болезни, но до этого пока далеко.

И. С. Сотников, инфекционист, врач II категории

Что-то съели, отравились?

СО ВСЕМИ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ. ВДРУГ НИ С ТОГО НИ С СЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ. ЭТО НЕ ЗАРАЗНО, И БОЛЕЗНЬЮ НАЗВАТЬ МОЖНО ТОЛЬКО С НАТЯЖКОЙ. НО СИМПТОМЫ ЕГО — САМОЕ НАСТОЯЩЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.



Никакие продукты не стерильны, но...

Отравление гарантировано, если вы съели продукт, содержащий токсичные вещества, вредоносные микроорганизмы, вирусы или даже паразитов. Надо сказать, что небольшое количество бактерий содержится в любых продуктах. Никакие продукты не стерильны, и в малых количествах бактерии не несут угрозы для здоровья взрослого человека и даже ребенка. Однако если продукты неправильно хранить, количество болезнетворных микроорганизмов в них станет стремительно увеличиваться. А после попадания в организм они начинают бурно размножаться и распространяться по всему желудочно-кишечному тракту. Это и вызывает у человека болезнь — воспалительные процессы, раздражения и интоксикацию.

Первые симптомы интоксикации

Пищевые отравления — самые распространенные заболевания. Начало, как правило, бурное, и сам заболевший сразу понимает, что он — раб своего кишечника. И что ему конкретно плохо. Первыми начинаются диарея (по-русски понос) и рвота. Затем повышается температура, а следствием всего этого становится обезвоживание. Вместе с диареей и рвотой из организма уходят вода и минеральные соли. Симптомы отравления могут обнаружиться через несколько часов после приема в пищу несвежих продуктов или возникнуть на следующий день.

Что надо сделать немедленно

Первую помощь можно оказать самому себе дома. При рвоте после приема пищи надо немедленно промыть желудок. Выпейте несколько стаканов воды или очень слабый раствор марганцовки. Рвоту нужно вызвать несколько раз, чтобы максимально очистить желудок. Это лучшее, что можно сделать при отравлении. Если оно произошло недавно, вам сразу станет легче, и интоксикации организма может даже не быть. Но если возбудители расстройства уже проникли в кишечник, промыванием их оттуда не достать.

Когда понадобится врач?

Если поднялась температура. Для верной диагностики придется выяснить, что стало причиной расстройства, какой микроорганизм так «разбойничает». Назначаются анализы рвотных и каловых масс. Они покажут, чем именно вызвано сильное отравление, — сальмонеллой, стафилококком, кишечной палочкой или другими вредителями. Не надо бояться вызвать врача, а тем более отказываться при необходимости ехать в стационар. Потому что, например, от сальмонеллы вылечиться можно только под строгим медицинским контролем. Ведь вы же не хотите получить гордое звание «сальмонеллоноситель» и стать угрозой для домашних? А при самолечении именно так и происходит, потому что избавляться от сальмонелл надо по определенной схеме и до конца.

Не торопитесь справиться с поносом

Многие думают, что диарею надо немедленно останавливать. Это так и не так. Диарея — это способ самоочищения организма. С жидкими массами он старается как можно быстрее удалить, эвакуировать из кишечника продукты жизнедеятельности бактерий и токсины, не дать им задержаться и всосаться в кровь. Какое-то их количество, конечно, туда все равно попадает, но гораздо больше уходит. Вот почему нельзя самостоятельно принимать препараты против диареи. А если уж делать это, надо сначала внимательно прочесть аннотацию.

Есть препараты, которые очень быстро прекращают понос. Можно выпить таблетку — и все, понос прошел. Но токсины-то не удалены, и отравление будет набирать обороты. Поэтому главная задача — принимать те противодиарейные средства, которые действуют непосредственно на болезнетворные микроорганизмы, убивая их. Так работает старое, но действенное средство фуразолидон.

Какие продукты наиболее опасны летом

Вольготно чувствуют себя микроорганизмы в молочных и кисломолочных продуктах. Ведь их срок годности истекает быстро. На втором месте — яйца в яичницах и омлетах, мясо, незрелые фрукты и овощи, плохо прожаренная или отваренная рыба, морепродукты, особенно креветки. Третье место занимают сладкие кондитерские изделия с кремом, особенно белковым. Далее идут продукты, у которых нарушена вакуумная упаковка или истек срок хранения, следом за ними — консервы и разносолы домашнего производства. А после них — скоропортящиеся продукты, которые хранят на холоде.

К. М. Скобелева, инфекционист, врач высшей категории

У меня в саду растёт жимолость

Полезны не только ягоды, но и листья, и ветви этого растения. Например, при расстройстве желудка поможет настой из веток жимолости: залейте 1 ст. ложку сухих измельченных веточек 1 стаканом кипятка. Настаивайте час и выпейте весь настой в один прием. А настой листьев жимолости поможет вылечить больное горло. Залейте 1 чайн. ложку листочков 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Настоем полощите горло 2-3 раза в день.

Н. Соколова, Саратовская обл.

Есть такое растение — короставник

Цветет все лето. У него красивые цветочки в виде фиолетово-сиреневых пуговиц. Надо собрать их и немного листьев, заполнить ими неплотно банку и доверху залить спиртом. Настаивать 21 день. Эта настойка хорошо залечивает царапины. При ушибах надо ставить компрессы. При панариции нужно отлить немного настойки в маленький пузырек и опустить в него палец. Или приложить кусочек бинтика, смоченный в настойке, и менять повязку почаще, по мере высыхания.

Василиса, Брянская обл.

Мужа долго мучил метеоризм

Пока не стал пить сок сырого картофеля. Оказывается, он хорошо справляется с газообразованием. Пишу, как надо лечиться. Нужно сразу же после пробуждения выжать сок из одной средней картофелины и выпить натощак. Через 15 минут завтракать. Курс лечения длится 10 дней, после чего надо сделать перерыв на несколько суток и провести еще один курс. После такого лечения муж забыл, что такое мучиться газами. Я картошку мою, не очищая от кожуры, и тру на мелкой терке, потом отжимаю через марлю сок.

О. Н. Прошкина, Воронежская обл.

Сам себе диагност — *Смотрим в зеркало*

Уши и здоровье

Глядя на уши, можно сказать, чем человек болеет, к каким заболеваниям у него имеются склонности и в каком вообще состоянии его организм.

■ Большие мясистые уши правильной формы говорят о крепком здоровье, хорошей наследственности и слаженной работе всех органов и систем.

■ Маленькие бледные уши, увы, свидетельствуют о слабом здоровье и плохой наследственности.

■ Уши то и дело горят — скорее всего, есть проблемы с сосудами, высокое давление и повышенная раздражительность. Зато такой человек способен в критических ситуациях принимать решения быстро, практически молниеносно.

■ Темно-красный цвет ушей — повод проверить печень, поджелудочную железу и желудочно-кишечный тракт.

■ Синюшность ушей говорит о сердечной недостаточности, заболеваниях бронхолегочной системы.

■ Кожа ушей блестит, словно лакированная, — затруднена работа кишечника.

■ Множество морщинок возле ушей говорит об общем истощении организма.

■ Коричневые и темно-красные пятна на ушах и около ушей — не исключены заболевания тонкого и толстого кишечника.

■ Мочка уха нормального размера и естественного цвета — хорошее здоровье, спокойный характер, трудолюбие.

■ Мочка уха слишком большая, неправильной формы, неоднородной консистенции — генетическая предрасположенность к онкологическим заболеваниям.

■ Мочка уха очень маленькая (ее почти нет) — врожденные формы умственной неполноценности.

■ Толстая, мягкая, подушкообразная мочка уха — снижена умственная активность, имеется предрасположенность к ожирению.

■ Тонкая, затвердевшая мочка — недостаток сил и жизненной активности.

■ Множественные складки на мочке уха — предрасположенность к инсульту и инфаркту, признак диабета.

■ Острой формы, большая, вытянутая мочка уха — выдающиеся умственные способности, большая трудоспособность, большой запас внутренних сил.

■ Квадратная мочка уха — богатырское здоровье, большая физическая сила, но вместе с тем склонность к агрессии.

Цифры и факты

УШИ ОТДАЮТ ТЕПЛО ВО ВНЕШНЮЮ СРЕДУ. ПОЭТОМУ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ НА СЕВЕРЕ, УШИ МЕНЬШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ЖИВЕТ НА ЮГЕ.

Не упусти время

Женщины, не слушайте своих мужей — вызывайте скорую!

Кардиологи и терапевты не любят, когда на прием приходят мужчины в возрасте от 35-40 до 60-65 лет. У них сердце может болеть атипично, совсем не по классике.

Мужчина в любой момент может погибнуть от первого приступа стенокардии. Они не любят лечиться, всегда пытаются отказаться от госпитализации, мол, надо на работу... В общем, с мужчинами врачам нужно держать ухо востро.

Вот и недавно записался на прием мужчина 58 лет. С порога видно — мой клиент: ожирение (бо-о-ольшой такой живот), возможна гипертония и атеросклероз. Жалуется: в пять часов утра впервые в жизни задавило, начало печь за грудиной и в правой половине груди, отдавало в правую руку. Боли длились 30 минут. Но скорую помощь он не вызывал — болит же не слева. Покрылся холодным потом, немного болело справа от грудины.

Приехал на прием сам, еще и за рулем. Я сразу предупредила: с приема он сразу едет в стационар. Пациент отказывается, мол, и болело не сильно, и вообще ему надо машину отогнать, и на работу завтра... Ну как обычно... Сделала ЭКГ, а там — большой и красивый инфаркт миокарда в задней стенке. Давно я такого не видела. Вызвала кардиобригаду. Еще до ЭКГ заставила пациента разжевать 250 мг аспирина, нитроглицерин и принять препарат от высокого давления. Скорая приехала через 10-15 минут. Поставили капельницу, ввели гепарин, дали разжевать клопидогрел, ввели физраствор. На носилки — и быстро увезли. Думаю, спасли того пациента...

Мужчины, ну что за безобразие! Запомните наконец: если в первые часы (лучше вообще в первый час) вам не окажут медицинскую помощь, риск умереть или стать инвалидом сильно увеличивается. Зона инфаркта расширяется, все больше и больше гибнет клеток сердечной мышцы. А если при этом вы едете за рулем, в таком состоянии просто можете кого-то убить. Женщины, не слушайте своих мужей и принудительно вызывайте скорую. Не разводите дискуссии! Сердце — это не шутка!

И. Н. Никанорова, кардиолог

Полезно знать

● **Ухудшилось зрение?** Натрите на терке 100-150 г моркови и 1 зубчик чеснока, добавьте 1 чайн. ложку растительного масла. Оставьте на ночь, а утром выпейте 1 стакан воды комнатной температуры и съешьте салат. Лечение длительное.

● **Снижаем давление.** Вылейте в кастрюльку стакан светлого пива, добавьте половину стручка красного перца и доведите до кипения. Затем остудите, обмакните в отвар марлевую салфетку, приложите ее к икрам, оберните компресс махровым полотенцем и полежите минут 5 до легкого жжения. После процедуры насухо вытрите ноги.

● **При атеросклерозе** поможет настойка цветков боярышника: в 1 стакан спирта положите 4 ст. ложки измельченных цветков боярышника. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое банки. Через 10 дней настойка готова. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя водой.

SOS!

Поднялось давление

■ Приготовьте настой мяты и пейте в теплом виде.

■ Согрейте стопы и голени грелкой.

■ Выпейте 50 капель корвалола и валокордина. Если принимаете лекарства от давления, примите внеочередную дозу препарата.

■ При загрудинной боли немедленно положите под язык нитроглицерин!

■ Понизить давление помогут примочки на пятки. Смочите яблочным или 5%-ным столовым уксусом салфетку и приложите к пяткам на 7-10 минут. Как только давление нормализуется, снимите.

На приёме у кардиолога

Кальциноз сердца

МОЖНО ЛИ РАСТВОРИТЬ ЭТОТ КАЛЬЦИЙ?

Мои диагнозы: стенокардия напряжения, кальциноз сердца и сосудов, сердечная недостаточность. Митральный, аортальный клапан изменены. Часто кружится голова, беспокоят одышка, постоянная слабость. Можно ли как-то растворить этот кальциноз?

Зинаида Васильевна, Челябинская обл.

При кальцинозе аорты, как и коронарных артерий и сосудов головного мозга, на стенках сосудов откладываются скопления солей кальция. Опасность в том, что, проникая через стенку сосуда, кальций делает его хрупким, сосуд становится не эластичным.

Кальцинаты (известковые образования) не лечатся. Их не дробят, вывести из организма невозможно. Лечат заболевания, которые приводят к возникновению кальциноза. Атерокальциноз — это завершающая стадия атеросклероза — хронического заболевания сосудов, при котором стенки аорты уплотняются из-за разрастания соединительной ткани и отложения жиров (атеросклеротические бляшки). Лечение заключается в приеме статинов (препаратов, снижающих уровень холестерина в крови) и препаратов, препятствующих тромбообразованию, например «Кардиомагнила».

ТАХИКАРДИЯ — ЗНАЧИТ, НЕЗДОРОВО СЕРДЦЕ?

У меня бывает тахикардия. Это значит, начало болеть сердце?

И. Н. Самородова, Н. Новгород

У людей среднего и пожилого возраста тахикардией можно считать частоту сердечных сокращений более 90 ударов в минуту. Но она может увеличиваться даже при отсутствии патологии, например при переутомлении. Такая тахикардия начинается и заканчивается плавно, пульс ритмичный и его частота обычно не превышает 160-180 ударов в минуту.

У женщины сердце меньше и бьется быстрее: если у мужчин оно совершает в среднем 72 удара в минуту, то у женщин — 90.

Пароксизмальная тахикардия возникает в виде внезапных приступов и влияет на состояние организма. Доброкачественные формы такой тахикардии начинаются и прекращаются внезапно, особенно если сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Однако пароксизмальная тахикардия может угрожать жизни человека, если частота желудочковых сокращений становится более 200 ударов в минуту. Такие приступы могут вызвать обморок, потерю сознания или привести к смерти. Поэтому, даже если приступ прошел самостоятельно, не стоит ждать следующего, лучше обратиться к врачу.

Прикинь на себя

НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА...

Поставили диагноз наджелудочковая экстрасистолия. Врач говорит, что это не требует лечения. Но я плохо себя чувствую. Постоянная нехватка воздуха, вдох неполный, сердцебиение ощущаю во всем теле, дрожь в руках. При подъеме по лестнице начинается одышка. Кардиолог назначил «Кардиомагнил», «Эгилок», аторвастатин...

Надежда Сергеевна, Тамбовская обл.

Наджелудочковая экстрасистолия не является состоянием, угрожающим жизни. Но надо разобраться в причинах ее возникновения. Это могут быть стрессы, вегетососудистая дистония, заболевания щитовидной железы и сердца, желчнокаменная болезнь, нарушения электролитного баланса крови. Надо сделать УЗИ сердца, желчного пузыря, щитовидной железы, сдать анализ крови на ТТГ, электролиты. Для уточнения степени выраженности аритмического синдрома проводят холтеровское мониторирование ЭКГ. Как антиаритмическое средство врач назначил вам бета-блокатор «Эгилок». Возможно, что после детального обследования придется сменить препарат.

Р. М. Карташова, кардиолог, врач высшей категории

Как быстро снять приступ тахикардии

1. Сядьте в кресло или лягте на кровать.

2. Дышите медленно, глубоко, с задержкой в 3 секунды — это активирует вагус (блуждающий нерв) и быстро нормализует учащенный пульс.

3. Зажмите нос, натужьте живот — пульс быстро придет в норму.

4. Сильно надавите на глазные яблоки и держите так руки в течение 20 секунд. (Противопоказано пациентам с глаукомой.)

5. Примите 40 капель валокордина.

6. Вызывайте скорую помощь при возникновении головокружения. В дальнейшем проконсультируйтесь у кардиолога.

Я готовлю настойку из клейких листочков берёзы

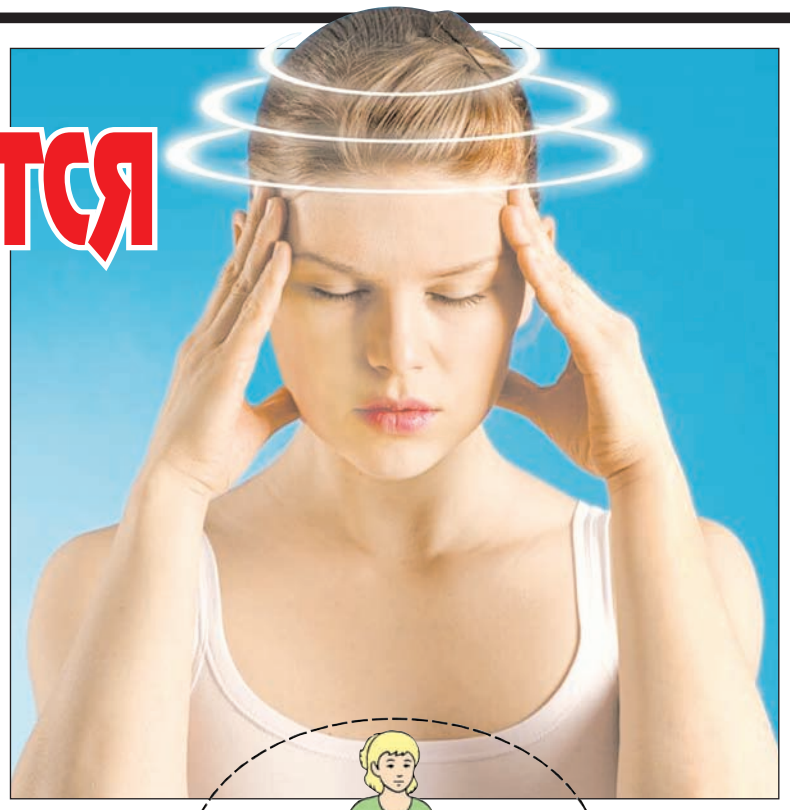
В мае начинает цвести белая береза. Во время цветения с ветвей вниз свешиваются длинные желтоватые сережки. Настоянные на водке, они помогают при заболеваниях сердца. Рецепт приготовления настойки: литровую стеклянную банку наполните на 2/3 сережками березы. Доверху долейте водкой, закройте крышкой, настаивайте 2 недели. Принимайте, начиная с 20 капель, разбавленных водой, 3 раза в день за 30 минут до еды, постепенно доведя дозу до 1 чайн. ложки. Процеживать настойку не надо, лишь когда она закончится, отожмите остатки сережек через марлю. Можно приготовить настойку из почек и молоденьких клейких листочков березы (готовится так же, как и из сережек). Каждый год я принимаю эти настойки, чередуя их. Успокаиваются боли в сердце, уходит одышка, появляется бодрость.

И. В. Бондаренко, Архангельск

Лечебная гимнастика

Голова кружится

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.



Как долго нужно делать вестибулярную гимнастику?

■ От 2-3 месяцев до 1-2 лет.

■ Упражнения нужно делать в удобной обстановке, рядом не должно быть острых предметов.

■ Упражнения стоя нужно выполнять босиком или в удобной обуви.

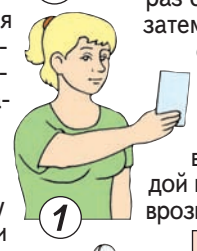
■ Не стоит выполнять упражнения, если плохо себя чувствуете, при обострении других заболеваний. А также при простуде и мигрени.

Итак:

1 Сядьте в удобную для вас позу. Зафиксируйте взгляд на неподвижном предмете (например, карточке с текстом), расположенном на расстоянии вытянутой руки. Поворачивайте голову в горизонтальной плоскости из стороны в сторону с такой скоростью, чтобы текст оставался четко различимым. Выполняйте упражнение по 30 секунд, перемещая голову сначала в горизонтальной, потом в вертикальной плоскости. Упражнение нужно делать 2-3 раза в день. Сначала сидя, затем стоя (с широко расставленными ногами или поставив ноги вместе).

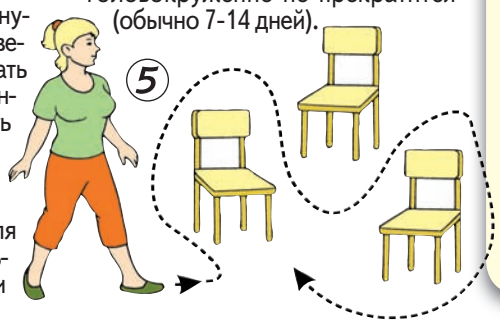
2 Сядьте в удобную позу. Возьмите в руки два небольших (размером с игральную карту) плотных листка бумаги с напечатанным на них текстом. Держите их на расстоянии 30 см на уровне глаз. По возможности быстро переводите взор с одной карты на другую. Голова во время упражнения должна оставаться неподвижной! Повторяйте по 10-15 раз сначала в горизонтальной, затем в вертикальной плоскостях. Упражнение нужно делать сидя, 2-3 раза в день. Со временем можно усложнить упражнение, выполняя его стоя на твердой поверхности (сначала ноги врозь, затем — рядом).

3 Перебрасывайте мячик из одной руки в другую, провожая его взглядом. Повторяйте по 10-15 раз сначала в горизонтальной, затем в вертикальной плоскостях. Упражнение нужно делать сидя 2-3 раза в день. Со временем можно усложнить упражнение, выполняя его стоя на твердой поверхности (сначала ноги врозь, затем — рядом).



4 Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Перенесите центр тяжести немного вперед, назад. Не отклоняйтесь слишком далеко. Перемещая центр тяжести, важно двигаться в голеностопных суставах, а не в тазобедренных, не сгибаться в пояснице. Затем выполняйте то же упражнение, перенося центр тяжести влево-вправо. Повторяйте упражнения 15-20 раз. Со временем можно усложнять упражнение, выполняя его с закрытыми глазами.

5 Поставьте несколько предметов или стульев на разном расстоянии друг от друга. Ходите между ними, стараясь сохранять равновесие и все время изменять траекторию. Упражнение предназначено для тренировки устойчивости и равновесия.



6 Упражнение применяется для лечения доброкачественного пароксизмального позиционного головокружения в домашних условиях. Головокружение при этом заболевании объясняется появлением кристаллов во внутреннем ухе — органе равновесия. Цель гимнастики — убрать кристаллы из той части внутреннего уха, где они могут вызвать головокружение. При выполнении упражнения будет возникать головокружение, но это не повод для его прекращения. Сядьте на диван, свесив ноги вниз. Приподнимите голову немного вверх и поверните ее в сторону на 45°. Быстро лягте на бок, противоположный повороту головы. При этом должно получиться так, чтобы в горизонтальном положении лицо оказалось повернутым кверху примерно на 45°. Полежите 30 секунд, или, если возникнет головокружение, пока оно не закончится. Затем опять сядьте на 30 секунд (или до окончания головокружения). Повторите это упражнение, ложась на другой бок. Снова повернитесь в исходное положение сидя. Упражнения повторяют по 5 раз в каждую сторону — утром, днем и вечером или утром и вечером, до тех пор, пока головокружение не прекратится (обычно 7-14 дней).

Стихи наших читателей

ЧАСЫ ТОРОПЯТ... Я НЕ УСПЕВАЮ

Вы позабыли про года мои,
Ведь я уже совсем другая,
И быстро так идут часы,
Торопят... Я не успеваю.
Я та, я и не та совсем!
Былая, шустрая на взлете.
И быстро так идут часы,
И дни идут, и год за годом.

P. S. Третий год на пенсии, но работаю. Пенсия маленькая, на нее не проживешь...

Н. П. Волкова, пос. Дальний, Омск

АХ, НЕ ТРОГАЙТЕ ДУШУ РУКАМИ...

И меня закружила весна
С лепестками. Меня
с лепестками...
Ах, не трогайте душу
руками,
Ведь она вдохновенья полна,
И свободна, и очень легка.
Я люблю, и пою, и танцую...
Бросить камень на Землю
родную
Не поднимется больше рука.
Вы меня не зовите. Уже
Вместе с солнцем
и с воздухом вместе
Зарождается новая песня
В обновленной весною душе.

Н. Окенчиц, Ставропольский край

ПРАВДУ ПИШЕТЕ – НЕ ЛОЖЬ...

Скоро мне 90 лет,
И здоровья уже нет.
Если вдруг что заболит,
Мне поможет «Айболит».
«Айболит» — газета-чудо!
В ней описаны все блюда,
Что и как применять,
Чтоб здоровье не терять.
О здоровье, всем известно,
Тема очень интересна.
Правду пишете — не ложь,
Ложью душу не пробьешь!

Т. М. Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

Ситуация

Немеют руки, ноги?

Это симптомы артрита, артроза, остеохондроза и множества других недугов. Часто онемение конечностей сопровождается сильными болями. Народная медицина советует облегчить их с помощью простых рецептов.

■ **Донник лекарственный.** Многие народные целители уверены, что лучшим средством от онемения конечностей является донник лекарственный. Заваривайте 1 чайн. ложку сухой травы одним стаканом кипятка на протяжении 10 минут. Пейте настой в течение двух дней по 2 стакана в сутки.

■ **Контрастные ванночки.** Подержите ноги или руки некоторое время в холодной воде, затем в горячей. Делайте такую процедуру на ночь в течение 15 минут. Затем смажьте больные места согревающей мазью и ложитесь в постель. Курс лечения — 10 дней.

■ **Камфорная мазь.** Добавьте в нее несколько капель эфирного масла эвкалипта. Натрите онемевшие конечности, лучше перед сном. Достаточно курса из 3 дней.

■ **Гимнастика.** Отлично помогает при онемевших пальцах и кистях рук гимнастика. Поднимите руки вверх и начинайте сгибать и разгибать пальцы. Делайте так 80 раз, затем опустите руки и повторите это упражнение. Вы улучшите кровообращение в руках и снимете боль.

■ **Так лечатся тибетские монахи.** Этот метод отлично помогает, если немеют кисти и пальцы. В небольшую миску налейте немного горячей воды. Чередуя руки, медленно надавливайте пальцами на дно миски, не переусердствуйте с силой нажима. Такая процедура также хорошо снимает боль.

Поучительная история — *Будь начеку!*

Секрет того лидокаина...

НЕ ТАК ДАВНО ОБРАТИЛАСЬ В СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ ПОЛИКЛИНИКУ — ВОСПАЛИЛСЯ КОРЕНЬ, ВЗДУЛСЯ ФЛЮС.

Городок у нас небольшой — государственная стоматология одна, хирург в ней тоже один. Дяденька в белой медицинской маске с ловкостью фокусника достал из кюветы, прикрытой белой тряпочкой, уже наполненный шприц. Вот тут мне стоило насторожиться, но кто ж знал! Аллергии на лидокаин у меня отродясь не было. Доктор вколол мне в челюсть укол. Лежу на кресле, чувствую — становится трудно дышать и вообще начинает трясти. Медсестра говорит: «Идите в коридорчик, посидите пять минут, пока анестезия подействует...» А я не то что встать, сказать в ответ не могу ничего путного. Дыхание судорожное, поверхностное, голова кружится, плохо соображаю, сердце колотится... Кое-как выдавила из себя, что мне плохо. Откуда ни возьмись набежали пять медсестер. Стоят вокруг, посмеиваются, только что пальцем не показывают. Чувствовала себя обезьяной в зоопарке. «Доктор, — спрашиваю, — что вы мне вкололи?» — «Лидокаин, что ж еще?!» — отвечает доктор. «Ага, — думаю, — не лидокаин это». Через минут пять меня отпустило, хирург вскрыл флюс.

Спустя время пошла с другим зубом к врачу-терапевту, у которого лечусь лет двадцать. Рассказала ей свою историю. Она раскрыла мне секрет того «лидокаина». Оказывается, стоматологи заранее набирают раствор в шприц не просто так. Сначала в шприц набирают раствор адреналина (!), потом выпускают его обратно во флакон, но в шприце остается капелька. Потом уже набирают лидокаин. В моем случае то ли капелька оказалась чуть больше положенной, то ли для меня она и вовсе была лишней. Думаю, что человек с сердечными проблемами мог бы в этом случае умереть. А меня не спросили, какое у меня сердце. С тех пор я внимательно слежу, чтобы раствор в шприц набирали при мне.

Светлана, Омская обл.

P. S. АДРЕНАЛИН ДОБАВЛЯЮТ ПОТОМУ, ЧТО С НИМ ЛИДОКАИН БЫСТРЕЕ ОБЕЗБОЛИВАЕТ. НУ ЧТОБЫ НЕ ЖДАТЬ, КОГДА ПОДЕЙСТВУЕТ...

Чем болели великие

Всё началось с язвочки во рту...

РАНЕНЫЕ НАЗЫВАЛИ ИЗВЕСТНОГО ХИРУРГА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ПИРОГОВА НЕ ИНАЧЕ КАК ЧУДЕСНЫЙ ДОКТОР.

Как-то раз в палатку Пирогова принесли тело мертвого солдата. У тела не было... головы. Бойцы объяснили: «Голову несут следом. Пусть профессор Пирогов ее привяжет, и мертвый солдат вернется в строй».

Это как будто рак...

Однажды Николай Иванович обратил внимание на язвочку у себя на твердом небе. Со временем язва не исчезала, а лишь увеличивалась в размерах и причиняла сильную боль. Попытки прикладывать к ней кусочки бумаги, смазанные отваром льняного семени, эффекта не дали. Полный отказ от твердой пищи тоже. «Это как будто рак», — обмолвился Пирогов своему ученику, а по совместительству лечащему врачу Сергею Шкляревскому. Тот попытался убедить учителя, что язвочка появилась у него из-за потери зуба и постоянного травмирования неба. Спустя некоторое время Пирогова осмотрел другой известный хирург — Николай Склифосовский — и сразу же поставил верный диагноз. У Склифосовского не было сомнений: язвы во рту злокачественные, и необходима срочная операция. Даже две недели промедления казались Склифосовскому опасными.

Операцию отложили...

Пирогов и его семья не стали спешить с операцией и обратились за консультацией к другому врачу — Теодору Бильроту, который в то время жил и оперировал в Вене. Он успокоил Пирогова, сказав, что опухоль доброкачественная. Для ее лечения назначил все те же примочки из отвара льняного семени и квасцов. Впрочем, обвинять Бильрота в неправильно поставленном диагнозе нельзя. В своих воспоминаниях он писал, что сразу же опознал раковую опухоль, однако операция все равно бы не принесла результата, поэтому он приободрил пациента, скрыв от него правду.

Состояние Пирогова ухудшалось

Опухли лимфатические узлы, появились сильные боли. Николай Иванович пытался унять их инъекциями морфина и атропина. Он знал о своем тяжелом состоянии. Незадолго до смерти Пирогов писал: «Ни Склифосовский, ни Бильрот не узнали у меня ползучую перепончатую слизистую раковую язву рта. Иначе первый не советовал бы операции, а второй не признал бы болезнь за доброкачественную». 5 декабря 1881 года Пирогов скончался в своем имении под Винницей.

Точка зрения современных онкологов

Если рак верхней челюсти не распространился на основание черепа, лечение начинают с химиотерапии. Операцию проводят через 3 недели после окончания курса. После операции показана лучевая терапия. Если опухоль дала метастазы, удаляют шейные лимфатические узлы. При рано начатом лечении прогноз для жизни благоприятный. При запущенном процессе прогноз неблагоприятен.

Изжогу я лечу горькой полынью

Сама ее собираю и сушу. Завариваю одну веточку 3-5 см (если это аптечный препарат — 1 кофейную ложку) 1 стаканом кипятка и через 2-3 минуты пью. За это время полынь уже успевает отдать свою горечь. Отпиваю 2-3 глотка. А вот перед следующим применением настой уже развожу водой. Через 2-3 дня изжога перестает мучить. Сама на себе проверяла и другим советовала. Результат всегда хороший. Лучшее время для сбора полыни, когда она вырастет до 70 см, начинает цвести и на ней появляются желто-зеленые шарики, а вокруг разливается сильный аромат. Если во время цветения полынь не пахнет, этот вид обладает меньшей лечебной силой. Тогда лучше купить в аптеке полынь горькую.

О. Л. Ливанова, Мурманск

Меня с детства мучает лимфаденит

Но я научилась справляться с воспалением лимфатических узлов. Как только железы распухают, смазываю их ихтиоловой мазью и утепляю. Также хорошо помогают примочки из размятых листьев мяты. Но для этого нужны свежие листья, а это доступно только летом. Зимой готовлю настой корня цикория: 20 г заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю до остывания. Процеживаю и делаю компрессы на опухшие железы. Эти рецепты помогают остановить болезнь на начальной стадии.

И. Н. Глинченко, Орловская обл.

Всегда выручает чабрец

Есть у меня рецепт настойки чабреца, которая выручает меня при кашле, бронхите, болях в пояснице, прострелах. Готовлю ее так: заполняю свежей травой вместе с цветочками полулитровую бутылку до середины. Заливаю 2 стаканами водки, настаиваю 2 недели. Процеживаю, отжимаю. Использую для растираний, а при простуде добавляю 1 чайн. ложку в горячий чай с мятой. Настойкой можно полоскать горло, растворив 1 чайн. ложку в стакане теплой воды.

И. Н. Ветлугина, Псковская обл.

Йога полезна для сердца

Занятия йогой уменьшают риски сердечных заболеваний, избавляют от высокого кровяного давления и снижают уровень холестерина. Йога — это древняя система упражнений, направленная на укрепление силы, гибкости и улучшение дыхания. Одно из достоинств занятий йогой — снятие стресса. Доказано, что для поддержания здоровой сердечной деятельности йога не хуже и не лучше, чем бег трусцой и активная ходьба.

ОТ ЛИШАЕВ СМЕШАЙТЕ ПОРОШОК ЛИСТЬЕВ МОРКОВИ И МЕД (1:1). СМАЗЫВАЙТЕ СМЕСЬЮ ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ.

Фасоль придёт на помощь

■ **При заболеваниях почек, поджелудочной железы, гипертонии** залейте 3 ст. ложки измельченных стручков 400 мл воды, кипятите 10-15 минут, настаивайте, процедите и пейте по 100 мл 4 раза в день.

■ **Если у вас почечно-каменная болезнь,** залейте 1 ст. ложку сухих цветков фасоли 300 мл воды, кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ **При ревматизме, водянке и как мочегонное** залейте 30-40 г измельченных створок фасоли 1 л воды, кипятите на малом огне 15 минут, ночь настаивайте, процедите и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Прикинь на себя — *На приёме у дерматолога*

Прыщ на носу...

НА ПОДОШВЕ ПОЯВИЛСЯ БУГОРОК

Мне больно ходить. Врач сказал, что это подошвенная бородавка. Отчего она проявилась и что мне делать, чтобы от нее избавиться?

Игорь Васильевич, Омск

Появление подошвенных бородавок вызывает вирус. Он проникает в кожу через трещины, царапины и другие повреждения. Сами по себе бородавки безболезненны. Боль появляется из-за давления на них веса тела при ходьбе. Снизить болезненные ощущения помогут мягкие стельки или поролоновые вкладыши для обуви. Бородавки удаляют при помощи лазера, электрического тока или жидкого азота. После того как врач удалит бородавку, на ее месте появится небольшая ранка, покрытая корочкой. До тех пор пока корочка не отвалится, протирайте это место раствором марганцовки.

ЕСЛИ СОЛНЦЕ ОБОЖГЛО...

Расскажите, пожалуйста, какими народными средствами можно пользоваться при солнечных ожогах?

Татьяна Ивановна, Краснодарский край

* Если вы обгорели на солнце, сделайте компрессы или припарки из крапивы. Залейте 8 ст. ложек измельченных в порошок сухих листьев крапивы 2 стаканами кипятка. Настаивайте в течение 1 часа.

* Можно использовать творожный или масляный компресс. Творог тщательно смешайте с небольшим количеством молока или кефира и нанесите массу на обожженную поверхность. Держите 20-30 минут, затем замените свежей.

* Смешайте 100 г несоленого сливочного масла с 2 сырыми яйцами. Прикладывайте полученную смесь на больной участок кожи, меняя несколько раз в день.

НЕУЖЕЛИ ЭТО ФУРУНКУЛ?

Пару дней назад обнаружила у себя на носу небольшой прыщик. Думала, что обычный, и решила не трогать, надеялась, что сам пройдет. На следующее утро этот небольшой прыщик увеличился в размерах и в середине появилась какая-то гадость. Неужели это фурункул? Впервые сталкиваюсь с подобным. Не знаю, что делать. Через неделю день рождения, а я с такой красотой... Подскажите, что сделать, чтобы он скорее исчез?

Надежда, Орловская обл.

Это может быть банальная пиодермия или все же фурункул. В любом случае лучше не рисковать, а показаться хирургу или лору. А пока можете приложить мазь Вишневского или листок алоэ, а завтра — обязательно к врачу. Это лицо, а с этим шутить нельзя. После осмотра врач назначит лечение.

И. Н. Новикова, дерматолог, врач высшей категории

Я не знал, что нельзя купаться...

Неужели, если вскочил гнойник, то категорически нельзя купаться? У меня 4 дня назад вскочил фурункул, и три из них я мылся. С фурункулезом никогда не сталкивался и не знал, что в этом случае можно делать, а что нельзя. И еще один вопрос: можно ли находиться в комнате с включенным кондиционером или надо быть в тепле?

И. Василевич, Рязанская обл.

Для начала фурункулы надо лечить. Ну хотя бы делать элементарные повязки. Купаться действительно нельзя. А если быть точнее, нельзя мочить то место, где вскочил фурункул. В комнате с кондиционером находиться можно, но только следите, чтобы не было сквозняков и резкого перепада температур. А вообще живите, как обычно. Но желательно узнать причину появления гнойников.

На приёме у невролога

Мама в 80 лет отлично помнит все давние события...

А о том, что я рассказываю ей сейчас, быстро забывает. Почему? Мама гипертоник, у нее бывают скачки давления. Назначили препарат, но он не очень помогает. И принимает таблетки она не всегда.

Тамара Осиповна, Новосибирская обл.

Это очень плохо. Главное правило в лечении гипертонии — подобрать препараты, которые будут держать давление не выше 140/90 мм рт. ст. Причем для каждого пациента лекарства свои. Советы соседки или работника аптеки не подходят. Если же лекарства подобраны, их надо принимать постоянно, не пропуская ни дня. Одно из осложнений гипертонии — постепенная потеря памяти. Ни сам человек, ни его родные поначалу не замечают проблему, но это до поры до времени. Все происходит мягко. Пожилая женщина пошла в магазин и заблудилась, не может найти дорогу домой. Раньше с ней такого не было. Ее везут в больницу. Родственники недоумевают: ведь все было совершенно нормально! Нет, не было. Выясняется, что потерявший память человек долгие годы страдал гипертонией, но лечился от случая к случаю.

Сейчас много пациентов с болезнью Альцгеймера — у них тоже постепенно снижается память. Поначалу окружающие не считают это чем-то страшным. Ну забыла бабушка выключить газ... А проблема продолжает прогрессировать. Когда таких пациентов привозят к врачу, поздно что-то делать. Память уже не вернуть, а остановить ее снижение можно, нормализовав давление. Если пациент выполняет рекомендации врача, принимает препараты для улучшения памяти, может нормально себя обслуживать.

Г. Н. Соболева, невролог, врач II категории

ПРИ СУСТАВНОМ РЕВМАТИЗМЕ ПОЛЕЗНЫ СОК ИЛИ ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯГОД БРУСНИКИ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 5-6 СТ. ЛОЖЕК В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-6 МЕСЯЦЕВ.

■ ЕДА СБЛИЖАЕТ: МУЖА — С ХОЛОДИЛЬНИКОМ, ЖЕНУ — С ПЛИТОЙ.

■ САМАЯ ВРЕДНАЯ ЕДА — ЧАЙ. К НЕМУ ВСЕГДА НАЙДУТСЯ ПРЯНИКИ, КОЛБАСА И ПИРОЖНЫЕ.

На приёме у лора

В ушах корки, похожие на перхоть...

Уши чищу каждый день, но не помогает: все время образуются корки, похожие на перхоть. Как от них избавиться?

М. Н. Сурикова, Смоленская обл.

Причин образования перхоти (сошедшего слоя эпидермиса) несколько: гормональный дисбаланс, недостаток ферментов, витаминов. Поэтому лечение должно быть не только местным, но и направленным на устранение причины повышенной сухости кожи. Кстати, обратите внимание на кожу лица и волосистой части головы — там тоже, скорее всего, не все в порядке. Перед удалением ушных корок их надо размягчить. Для этого вставьте в слуховой проход масляные тампоны на 5-10 минут (не дольше — ухо должно дышать). Масло можно использовать любое — оливковое, кукурузное, подсолнечное. После удаления корок нужно насухо протереть кожу слухового прохода. Делать такую процедуру надо 3 раза в неделю. Можно воспользоваться таким рецептом: залейте 1 ст. ложку ромашки 1/2 стакана кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Добавьте несколько капель растительного масла. Смочите в настое тампон и вставьте в слуховой проход на 15 минут. Нельзя мыть уши мылом и шампунем, протирать спиртовыми растворами.

P. S. Сухость кожи в ушах часто появляется у тех, кто слишком рьяно чистит уши палочками, травмируя эпидермис. В итоге грибковые заболевания. Об этом читайте в одном из ближайших номеров «Айболита».

М. М. Ахметова, лор, врач I категории

Есть такая болезнь

Шейный прострел, или цервикаго

ШЕЯ ЗАКАМЕНЕЛА, СИЛЬНО БОЛИТ, НЕВОЗМОЖНО ПОВЕРНУТЬ ГОЛОВУ... ЧАЩЕ ВСЕГО ШЕЙНЫЙ ПРОСТРЕЛ НЕ ОПАСЕН, И БОЛЬ ПРОХОДИТ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.

Почему болит шея?

Чаще всего боль в шее вызвана спазмом мышц. Он может возникать из-за того, что вы спали в неудобной позе или долго сидели перед компьютером, вытягивая голову вперед. Также причиной спазма могут быть резкие повороты головы, переохлаждение, подъем тяжелой сумки и даже стрессы.

Из-за спазма мышцы воспаляются, отекают и защемляют нервы, расположенные по соседству, — отсюда и боль. Другая причина проблем — остеохондроз шейного отдела позвоночника. Межпозвонковые диски изнашиваются, их высота уменьшается, и позвонки могут зажимать нервы, что вызывает боль.

Нужен покой, чтобы расслабить мышцы

Чаще всего шейный прострел не опасен, и боль проходит за несколько дней. Но она такая сильная, что человек старается во что бы то ни стало от нее избавиться. Многие начинают греть шею, но этого делать не рекомендуется. Хотя поначалу становится лучше, в дальнейшем нагревание может привести к усилению отека, а значит, и боли. Больному нужен покой — это поможет расслабить мышцы. Необходимо и медикаментозное лечение. В первые дни применяются нестероидные противовоспалительные препараты — они хорошо снимают боль и отек. Но долго ими лечиться нельзя: у таких препаратов много побочных эффектов. К тому же они не решают проблему полностью. При защемлении нервов происходит их повреждение. И даже после того, как зажим устраняется, нерв не может функционировать как прежде. Его нужно восстановить, и для этого назначают специальные препараты, чаще всего содержащие витамины группы В.

Бегом к врачу, если боль не проходит!

Хотя в большинстве случаев прострел в шее проходит сам, нужно обязательно пойти к врачу:

* если боль сохраняется больше 5-7 дней или распространяется, например, переходит на руку, — это говорит о том, что спазм мышц усугубляется;
* если есть подозрение, что причина боли — проблемы в позвоночнике. Остеохондроз требует комплексного лечения, поэтому необходима консультация врача.

И. И. Каева, невролог, врач высшей категории

Что делать?

Принять спазмолитики, нанести на больной участок нестероидные противовоспалительные мази, обмотать шею толстым шарфом, лечь на твердую поверхность. Разогревающие компрессы и массаж делать нельзя! Посетить невролога. После лечения принимать витамины группы В. На будущее: ежедневно делайте упражнения для шеи — повороты в сторону, вращательные. Сбросьте лишний вес, избегайте сквозняков, откажитесь от курения и алкоголя.

Сам себе доктор — *Скорая помощь от природы*

Нарциссы-целители

КАЖДЫЙ ГОД Я ДЕЛАЮ ЗАПАС ЛИСТЬЕВ, ЦВЕТКОВ И ЛУКОВИЦ НАРЦИССА И ГОТОВЛЮ ИЗ НИХ НАСТОЙКУ.

В сезон простуд заливаю 2 ст. ложки смеси из сухих листьев и цветков 1 стаканом водки, настаиваю неделю в темном месте, процеживаю и отжимаю. При простуде и кашле растворяю в 50 мл воды 4-8 капель настойки. В день выпиваю 3-4 таких порции. Лечусь до выздоровления. Если мучает суставной ревматизм или радикулит, смешиваю кашицу луковиц нарцисса с подсолнечным маслом (1:4) и настаиваю неделю. Процеживаю, кашицу отжимаю, а масло храню в холодильнике. Втираю в больные места на ночь. Для внутреннего приема готовлю снадобья из желтого нарцисса, для наружного — из белого. Для лечения гнойных ран и незаживающих язв смешиваю натертую на мелкой терке луковицу с медом (1:3). Наношу смесь на плотную ткань, прикладываю к больному месту, забинтовываю. Меняю повязку 1-2 раза в день. И так до заживления.

От веснушек натираю на мелкой терке луковицу одного растения и заливаю 200 мл 6%-ного яблочного уксуса. Настаиваю 10 дней, потом смазываю веснушки. А моей дочке хорошо помогли компрессы с нарциссом, когда у нее случился мастит. Очищенную луковицу нарцисса я измельчала, смешивала кашицу с густой рисовой кашей или ржаной мукой (1:1). Прикладывала к ее груди. Держала такой компресс, пока масса не затвердеет. Смывала теплой водой. Процедуру дочка делала каждый день, пока уплотнения не исчезли. Во время лечения малыша грудью не кормила. Таким же способом можно лечить нарывы и фурункулы. Но будьте осторожны, на нарциссы может быть аллергия.

Масло нарцисса усиливает половое влечение (3-5 капель масла на полстакана воды) и повышает потенцию у мужчин.

Т. П. Кукушкина, Краснодарский край

Полощем горло при ангине

■ Залейте 2 ст. ложки измельченного корня алтея 0,5 л холодной воды, доведите до кипения, кипятите на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Полощите горло слегка теплым отваром.

■ Залейте 50 г измельченных листьев земляники или малины 1 л холодной воды. Оставьте на ночь, а утром доведите до кипения и варите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут. Настаивайте, укутав, несколько часов, процедите. Теплым отваром полощите горло каждые 2 часа.

■ Залейте 1 ст. ложку измельченной коры дуба 0,5 л кипятка, варите в закрытой посуде 30 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Полощите горло через каждые 2 часа.

Соберём косточки — и в мешочек!

Многие читатели «Айболита» страдают остеохондрозом, радикулитом, мучаются от болей в коленях. Поделюсь рецептом, о котором узнала, лечась в санатории. Соберите косточки вишни, черешни, абрикоса, сливы, персика. Промойте и высушите их. Сделайте небольшой мешочек из хлопчатобумажной ткани (подойдет и носок), набейте косточками, подогрейте в духовке при 40-50°С и прикладывайте к больным местам.

И. Н. Сайко, Новосибирская обл.

Отец делает вино из розмарина

Мой отец уже много лет делает розмариновое вино. Оно нам очень нравится — поднимает настроение и полезно для здоровья. Делюсь рецептом: залейте 30 г сухих измельченных листьев розмарина 0,7 л белого сухого вина. Настаивайте 7 суток, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день как тонизирующее и общеукрепляющее средство. Если вам нельзя вино, можно с таким же успехом использовать чай с розмарином: 1 чайн. ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте при слабости, после гриппа и других болезней по 1 стакану 2-3 раза в день.

И. Тимошкина, Псков

От шпоры не осталось следа

Я много читала в «Айболите» рецептов от шпор, но такого, каким вылечила свои пятки, не встречала. Это было очень давно, в молодости, но уже тогда меня мучили шпоры. Однажды еле-еле иду, хромаю, а навстречу бабушка. Посмотрела на меня и говорит: «Что, девонька, шпоры замучили? Я помогу тебе». И дала рецепт. Надо взять маленькую сковородку или мисочку и очень сильно нагреть ее на огне. Когда сковородка раскалится, быстро поставить ее на заранее приготовленный деревянный чурбачок и влить 150-200 г водки. После этого нужно осторожно, чтобы не обжечься, опустить в водку сначала одну пятку, потом другую. Делать так, пока водка не остынет. После трех процедур я избавилась от шпор, и они больше меня никогда не беспокоили.

Т. Н. Тугунова, Адыгея

Полезно знать

● **Кровь очистит земляника.** Разомните 1,5 стакана ягод земляники. Смешайте с 2 ст. ложками лимонного сока и 1 стаканом любой минеральной воды. Это суточная норма. Разделите ее на 3 части и при необходимости добавляйте в порцию минеральной воды. Пейте по 1 стакану 3 раза в день между приемами пищи. Курс лечения — 20 дней.

● **При нарушении обмена веществ** пропустите через мясорубку 1 кг свежих помидоров. Смешайте с натертыми антоновскими яблоками, хреном и чесноком (по 300 г каждого). Принимайте по 2 ст. ложки утром натощак. Курс лечения — до окончания смеси.

● **Нездоров желудочно-кишечный тракт?** Как болеутоляющее и слабительное средство используйте такой напиток. Залейте 1 ст. ложку плодов крыжовника 1 стаканом воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, процедите. Пейте по 1/4 стакана в день, добавив по вкусу сахар.

Лечим катаракту семенами укропа

Потребуется два мешочка размером 5х5 см, которые будут хорошо удерживать воду, например из байковой ткани.

В оба мешочка положите по 3 чайн. ложки семян укропа. Опустите их в кастрюльку с кипятком и держите пару минут. Компрессы для глаз готовы, осталось только дождаться, когда они остынут, чтобы не обжечься. Как только мешочки станут теплыми и терпимыми для кожи, приложите их к глазам и держите 15 минут или пока не остынут. Процедуру лучше делать перед сном.

Избавляемся от папиллом

Поможет это сделать настой сбора трав и мазь с чесноком.

■ Настой. Листья крапивы и подорожника, траву хвоща, мелиссы и корень одуванчика измельчите и смешайте в равных пропорциях. Залейте 3 ст. ложки смеси 4 стаканами холодной воды, доведите до кипения и кипятите 7-10 минут. Настаивайте 2-3 часа, процедите. Пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 7 дней.

■ Мазь. Смешайте 1 чайн. ложку измельченного чеснока с 2 чайн. ложками любого крема. Нанесите мазь на марлю, прибинтуйте к папилломе или зафиксируйте лейкопластырем. Держите 3-5 часов, потом смойте теплой водой с мылом.

После такого лечения в течение месяца папилломы отпадут.

На приёме у терапевта

Часто спотыкаюсь и падаю

ДОРОГИ У НАС НЕРОВНЫЕ...

Передвигаюсь с трудом. А дороги у нас неровные, часто спотыкаюсь и падаю... Есть ли какие-то правила передвижения для пожилых людей?

Н. К. Кирьянова, Тульская обл.

* Старайтесь смотреть себе под ноги и всегда оставаться максимально внимательными.

* Не прячьте руки в карманы — размахивая ими, вы помогаете себе сохранить равновесие.

* Постарайтесь во время движения ни с кем не разговаривать.

* Носите удобную обувь на устойчивой подошве.

Если вы все-таки не удержали равновесие, постарайтесь присесть — это поможет устоять на ногах. При падении же, по возможности, группируйтесь и заваливайтесь набок. Старайтесь не падать на вытянутые руки.

НУЖНА ЛИ МНЕ ЭНЦЕФАЛОГРАММА?

У меня часто болит голова. Раньше делали ЭЭГ (электроэнцефалографию), а сейчас бесплатно по медицинскому полису отказываются — направляют платно...

Елена, Саратовская обл.

При любой головной боли ЭЭГ не делают. Электроэнцефалография назначается при эпилепсии, спастических состояниях, то есть когда есть нарушения проводимости нервных импульсов в головном мозге. Если же голова просто болит, это исследование вообще не нужно. Пациентам требуется тщательный осмотр грамотного врача-невролога, назначение лечебной гимнастики и/или лекарств.

«НУРОФЕН» ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ?

Моя подруга при боли в горле принимает «Нурофен». И ей, как ни странно, становится лучше. Это что, какой-то новый подход — обезболивающее от ангины?

Д. Карпова, Астрахань

Обезболивающие из группы нестероидных противовоспалительных средств могут применяться от болей в горле. Ведь при ангине они иногда такие сильные, что человек отказывается есть, пить и даже сглатывать слюну. Поэтому в состав аэрозолей и пастилок для горла все чаще стали включать анальгетики. Они дают двойной эффект — лечат воспаление и снимают неприятные симптомы. Но при ангине важно также регулярно очищать и промывать нос, чтобы свободно дышать им, а также увлажнять помещение.

Холецистит обостряется из-за простуды?

Каждый раз при простуде у меня начинает барахлить желчный пузырь. Участковый врач говорит, что холецистит обостряется именно из-за простуды. Неужели это как-то связано?

И. Н. Савенков, Магнитогорск

Любые инфекции могут привести к попаданию микробов в желчный пузырь и развитию холецистита, в том числе грипп и простуда. Поэтому тщательное лечение этих заболеваний на ранних стадиях служит одновременно и основным средством профилактики. В частности, прием антибиотиков предотвращает проникновение инфекции в желчный пузырь. При тонзиллите, гриппе, острых респираторных заболеваниях очень полезно между приемами пищи пить горячий настой плодов шиповника. Это не только витаминный напиток, ускоряющий выздоровление, но и хорошее, мягко действующее желчегонное средство.

Прикинь на себя

ПОСЛЕ КОФЕ — КРОВЬ ИЗ НОСА. В ЧЁМ ПРИЧИНА?

Заметила: как только выпью чашку кофе, начинается носовое кровотечение, болит сердце. В чем причина?

Мадина, Дагестан

Измеряйте давление перед тем, как выпить кофе. После того, как выпьете, тоже измерьте. Сравните цифры. Если после чашки кофе давление будет выше 140/90 мм рт. ст., это повод обратиться к врачу. Для укрепления сосудов принимайте «Аскорутин». Можно у лора сделать прижигание. И употребляйте больше цитрусовых.

Для остановки кровотечения используйте ватный тампон, обильно смоченный в сильно соленой воде.

НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА — ЭТО ПЛОХО?

В последнее время температура тела пониженная. О чем это говорит?

Алена, Кировская обл.

Сначала нужно уточнить — что значит пониженная. Все привыкли, что норма — 36,6°С. У вас немного ниже? Например, 36,4 или 36°С? Не стоит волноваться. Тем более, если измеряете утром — за ночь тело остывает. К вечеру, как правило, температура поднимается. Если весь день держится 35,9°С или еще ниже, скорее всего, замедлен обмен веществ. Виной всему — неправильная работа щитовидной железы. Обратитесь за консультацией к эндокринологу.

О. В. Сычева, терапевт, врач высшей категории

Советы по питанию

Корь, краснуха, коклюш...

А также ветряная оспа, дифтерия, скарлатина и много других.

Уберечь малыша от них трудно. Но опаснее самих инфекций их осложнения. Многие поражают слизистую оболочку рта и пищевода. Поэтому с кислыми ягодами, фруктами, соками придется подождать до выздоровления. Киви, цитрусовые и даже отвар шиповника могут вызвать такую боль, что малыш с опасением начнет относиться к любой еде. Избегайте и крепких бульонов — они нагружают почки. Супы готовьте на слизистых крупяных отварах (рисовом, перловом, овсяном) или отваре пшеничных отрубей. Хороши и молочные супы: вермишелевый, манный, геркулесовый с добавлением овощей. Полезна каша из толокна с хлопьями из зародышей пшеницы. Творог лучше делать самим. Вскипятите 1 л молока, снимите с огня и тут же влейте 0,5 л кефира. Откиньте на сито. Обязательно готовьте некислые свежеотжатые соки из моркови, тыквы, арбуза, дыни, кабачков, груш. Полезны смеси соков: из яблок и моркови, из яблок и помидоров, из моркови и огурцов. Сок лимона хорош как добавка к любому из них. К овощным сокам (из моркови, капусты, свеклы, огурца) добавляйте иногда немного сока из сельдерея, петрушки или сладкого перца. Соки целительны для почек, разгружают и промывают их. Кроме того, свежие соки содержат витамины, укрепляющие организм в борьбе с инфекцией.

О. П. Зиберова, детский диетолог

■ В МАГАЗИНАХ ФРАЗУ «ХИТ ПРОДАЖ» ПРАВИЛЬНЕЕ ЧИТАТЬ КАК «ХРЕН ПРОДАШЬ».

■ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ И ПОЛЕЖАТЬ ЗА ДРУГИХ.

На все случаи жизни

● **Выбираем стул и стол.** Высота стула вне зависимости от возраста ребенка не должна превышать длину голени. Если стул выше, поставьте под ноги ребенку скамеечку. Столешница письменного стола должна находиться на уровне солнечного сплетения.

● **Когда нельзя кормить грудью.** Женщина не может кормить грудью или вернуться к вскармливанию при тяжелых психических заболеваниях, онкологии, во время обострения хронических заболеваний (почечная или сердечно-сосудистая недостаточность).

● **Вода для малыша.** Не разрешайте ребенку пить воду из-под крана, а только фильтрованную. Если фильтра нет, воду нужно отстаивать всю ночь. И ни в коем случае не кипятите ее больше одного раза. При повторном кипячении в ней образуются вредные вещества.

Стихи наших читателей

ЧЁРНЫЙ КОТ ЖИВЁТ НА КРУЧЕ...

Котик черный — самый лучший.
Этот котик не простой,
Он живет на самой круче,
Рядом с бухтою морской.
И прижился он в сторожке,
Что на краешке Земли.
Ведь сюда его нарочно
В раннем детстве принесли.
Кот встает обычно рано,
Ловит змеек и мышат,
Он работает в охране,
А зовут его Пират.

ПОД ВИШНЕЙ

Хорошо высоким быть.
Подходите, детки,
Я хочу вам наклонить
С вишенками ветку.
Вот соседка к нам спешит.
Мой поступок лишний.
Замарали малыши
Свои майки вишней.

ЧТО ПРИСНИЛОСЬ БЕЛОЧКЕ?

Что приснилось попугаю?
Никогда не отгадаешь:
Трехколесный самокат
И душистый виноград.
Что приснилось белочке?
Жареные семечки.
Только мышке не везет,
И она вздыхает:
Ей приснился страшный кот
Рядом, за сараем.

Н. Окенчиц, Михайловск Ставропольский край

Знаете ли вы, что...

ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ СВИНКИ МАЛЬЧИКАМ НАДО ЕЖЕДНЕВНО ЕСТЬ СВЕЖИЕ ЯГОДЫ ШЕЛКОВИЦЫ. ОНИ ПОМОГАЮТ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С МУЖСКИМИ ПОЛОВЫМИ ФУНКЦИЯМИ.

Прикинь на себя — *На приёме у педиатра*

Желтушка у младенца

НЕБОЛЬШАЯ ЖЕЛТУХА У НОВОРОЖДЁННЫХ — ЭТО НОРМА

Знаю, что новорожденные болеют послеродовой желтухой. Сколько она длится и что может быть поводом для беспокойства?

Н. Самойленко, Чебоксары

Небольшая желтуха у новорожденного — это нормальное физиологическое явление, вызванное разрушением избыточных эритроцитов, в результате чего кожные покровы окрашиваются в желтый цвет. У здорового доношенного малыша желтушка должна заканчиваться спустя 7-10 дней после рождения. У недоношенных она может быть более длительной — до 3 недель (это связано с незрелостью печени, белковой недостаточностью), но это тоже нормально. Специального лечения такая желтушка не требует, единственное, что необходимо ребенку, — обильное питье для улучшения вывода из организма билирубина. Поить можно кипяченой водой. Также полезны прогулки на свежем воздухе.

Если желтушка у новорожденного длится дольше, ребенка должен посмотреть врач. Возможно, он назначит глюкозу, адсорбент, например активированный уголь. Признаки в результате такого лечения исчезают в течение недели. Если же этого не происходит, то можно подозревать наличие заболевания, которое требует более основательного лечения.

Иногда у ребенка на протяжении года может возникать каротиновая желтуха, если мама увлекается морковью, другими желтыми овощами и фруктами. В этом случае маме нужно есть меньше таких продуктов и давать ребенку обильное питье.

МАЛЫШ НЕ СПИТ ДНЁМ ИЗ-ЗА РАХИТА?

Моему ребенку неделя и 3 месяца. Он почти не спит днем. Пытаюсь укачивать, вроде уснет, но положу — тут же просыпается. Или поспит 10 минут и снова бодрствует. Ночью спит хорошо (если не считать, что под утро во сне начинает вертеть головой так, что даже плешь на затылке появилась). Укладываю его в 23 часа, спит до 11 утра, в промежутках 4 раза просыпается, чтобы поесть. Педиатр поставил ребенку диагноз рахит I степени из-за потливости ладошек и стоп и плеши на затылке. То, что малыш днем не спит, нормально? Связано ли это с рахитом?

Елена, Оренбург

В таком возрасте ребенок должен спать днем обязательно, это необходимо для нормального развития. То, что он не спит, да, действительно, может быть признаком рахита. Сразу возникает вопрос: сколько часов гуляете с ребенком в коляске на воздухе? Даже зимой нужно гулять как минимум 2 часа в день. Есть мамы, которые и 4 часа гуляют в любую погоду. На воздухе сон у ребенка крепкий, и признаки рахита будут уменьшаться. Плюс делайте общеукрепляющий массаж, каждый день купайте. Все это поможет наладить сон малыша.

А. С. Щугарева, педиатр, врач I категории

Намотай на ус

НЕ НАЗЫВАЙТЕ МАЛЫША ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОН ИМЕЛ НЕГАТИВНЫЕ ИНИЦИАЛЫ: ГАД, ВОР, ШИШ. УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ: ЛЮДИ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ИНИЦИАЛАМИ УМИРАЮТ НА ТРИ ГОДА РАНЬШЕ ТЕХ, У КОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИНИЦИАЛЫ: ЛЮБ, РАД, МИР.

Он и Вы

Для мам и пап

■ Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы, или таким, как вы хотите. Помогите ему стать не тобой, а собой.

■ Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот — третьему...

■ Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб.

■ Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем вам, поскольку у него нет опыта.

■ Не унижайте ребенка.

■ Не забывайте, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми.

■ Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Мучьте, если можете, но не делаете. Помните, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

■ Ребенок — это не тиран, который завладевает вашей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала вам на хранение и развитие в нем творческого огня, это раскрепощенная любовь матери и отца.

■ Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали вашему.

■ Любите своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который пока с вами.

В. П. Солнцева, детский психолог

Кроха не хочет ходить в садик...

Как подготовить ребенка к посещению садика? Чему научить его, чтобы облегчить процесс адаптации? Что говорить и как себя вести, чтобы малыш перенес перемены в своей жизни безболезненно?

НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО САДИК ПЛОХ

Документы готовы, вопросы с оформлением решены и кажется, что все неприятности позади. Но тут родители сталкиваются с неожиданной проблемой: ребенок категорически отказывается ходить в садик. Не думайте, что садик плох или ваше чадо пока не привыкло. Скорее, вы совершили ошибки, которые теперь придется исправлять.

Если в семье кто-то не уверен в том, что садик — вещь необходимая, адаптация проходит намного сложнее. Малыш чувствует настроение взрослых.

ДОМА РЕБЕНОК — ЦЕНТР ВНИМАНИЯ

Малыша нужно готовить к посещению сада. Ему предстоит принять очень серьезные перемены, а это невозможно без предварительного осознания. В каком-то смысле жизнь в садике противоположна опыту ребенка, и мгновенный переход к ней влечет за собой серьезный стресс. Сравните:

* дома ребенок — центр интересов взрослых. О нем заботятся в первую очередь. А в садике он — один из целой группы, и не самый главный;
* режим дня, занятия и пища в саду сильно отличаются от домашних;
* взрослые в семье любят малыша, они ласковы и снисходительны. Работники садика относятся ко всем одинаково, их надо слушаться, даже если что-то не нравится;
* в садике приходится контактировать не только с отдельными детьми, но и с целым коллективом, а это не всегда комфортно.

ГУЛЯЙТЕ РЯДОМ С САДОМ

Лучший возраст для начала посещения детсада — 2,5-3 года: именно тогда детишки легче всего переносят период адаптации. За 3-4 месяца до начала новой жизни познакомьте ребенка с местом его будущей «работы». Рассказывайте о том, что делают детки в садике, как они играют, обедают, занимаются. Подчеркивайте, что посещать детский сад нужно, потому что малыш повзрослел, поумнел, стал самостоятельным. Есть смысл начать чаще гулять недалеко от сада, чтобы малыш видел, как другие дети играют на его территории.

ПРИУЧАЙТЕ К САДИКУ ПОСТЕПЕННО

Несколько недель забирайте малыша перед обедом или сразу после. Ребенок должен точно знать, когда за ним придут. Не нарушайте это правило. Привели кроху в сад? Будьте приветливы с детьми, их родителями и воспитателями: для малыша это знак надежности и безопасности. Установите ритуал прощания, встречи, возвращения домой.

И. Н. Новикова, воспитатель детского сада

Пригодится

ПРИ недержании мочи у детей с вечера в термосе залейте 1 ст. ложку березовых почек 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема, и пусть ребенок пьет за час до еды в течение дня.

ЕСЛИ у ребенка запор, дайте ему немного меда. И осторожно обтирайте живот оливковым маслом.

ПРИ диатезе смешайте 4 чайн. ложки детского крема, по 2 чайн. ложки масла пихты и серной мази. Смазывайте пораженные места 2 раза в день.

ЧТОБЫ укрепить иммунитет, очистите 2 луковицы, измельчите их и добавьте 200 г сахара. Залейте 0,5 л воды и варите смесь на медленном огне до состояния сиропа. Ребенок должен выпивать по 1 чайн. ложке снадобья 3 раза в день перед едой.

ЗАМУЧИЛИ прыщи? Распарьте кожу лица и протрите ее дынным соком. Через неделю прыщи исчезнут, а цвет лица улучшится.

Корочка со щёчек сынишки пропала буквально за два дня

Диатез у моего сынишки появился в 3 месяца. С самого рождения я кормила его только грудным молоком и при этом ела все, что хотела, кроме жареного и жирного. У Саши не было реакции ни на один продукт. В 3 месяца мы попали в больницу с воспалением легких, там кололи антибиотики. Уже в больнице я заметила, что щечки сыночка стали покрываться шелушащейся корочкой. Это к нам пожаловал диатез, врачи сказали, что из-за антибиотиков.

Мне пришлось сесть на строгую диету, при которой нельзя есть сладкое, острое, все, что содержит шоколад и какао, кофе, цитрусовые и красные овощи и фрукты. В общем, перешла на кашки и супчики.

Параллельно стала искать другие средства, которые помогли бы вылечить диатез у ребенка. Конечно, я понимаю, что нельзя экспериментировать с ребенком, пробуя на нем разные чудо-средства, поэтому выбрала самый безопасный и простой из них — лавровый лист. И он нам помог. Корочка со щечек моего сынишки пропала буквально за два дня. Итак, делюсь с вами народным средством от диатеза. Пачку лаврового листа кипятила в течение 2 минут в 500 мл воды. После того как отвар остынет, давала ребенку по 2-3 капли 2 раза в день. Все так просто! А еще лавровым отваром нужно несколько раз в день смачивать пораженную кожу. Но я так не делала, потому что нам хватило его просто попить.

И. Новикова, Пермский край

Как там, у них? — *В Татарстане*

Сын — опора в старости

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВСЕГДА БЫЛО ГЛАВНЕЙШЕЙ ЗАДАЧЕЙ ТАТАРСКОЙ СЕМЬИ. ДЕТИ НУЖНЫ ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА, ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ ОТЕЦ МЕЧТАЕТ ИМЕТЬ СЫНА.

Сын — продолжатель фамилии. На сына возлагаются надежды как на главу хозяйства, опору в старости. В татарских семьях дети опекают и содержат своих престарелых родителей. «Киявен туреннэн — улыннын ишек тебе артык» («зять лучше сына не бывает). Но дочки всегда эмоционально ближе к мамам и папам. Вообще в татарской семье детей всегда окружают теплом и любовью. Есть там такая поговорка: «Мед сладкий, а с ребенком жизнь еще слаще».

В татарских семьях четко распределены обязанности отца и матери. Отец обеспечивает достаток, он — защитник. На женщине весь дом и дети. Поэтому татарин, перед тем как жениться, долго выбирает себе жену, чтобы она была целомудренная, образованная, хорошая хозяйка и мать, поскольку от нее зависит, какими будут их дети.

Отец — глава семьи. Матери ребенок может показать свои слабости. Но рядом с отцом должен вести себя тихо и послушно. Авторитет отца в татарской семье незыблем. Поэтому, даже если мать не согласна с его мнением, при детях она обязана согласиться. В знак уважения никто не садится ужинать, пока отец не придет домой и не сядет за стол. Он должен первым пробовать блюдо, затем жена, потом дети.

Ребенок никогда не должен влезать в разговор взрослых. Это правило сохраняется на всю жизнь, какого бы возраста ни были дети. Каждая семья старается жить не в квартирах, а в загородных домах или в деревне. Там отцу проще приучать сыновей к труду. Ну а задача матери — научить дочерей вести домашнее хозяйство.

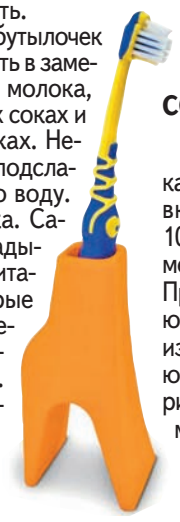
Важную роль в воспитании детей у татар играют бабушки и дедушки. Именно близкие отношения с бабушкой и дедушкой прививают любовь к старшим.

Даже у грудничков бывают плохие зубы

Съел сладкое — прополощи рот

ДЕТИ БУКВАЛЬНО ВСАСЫВАЮТ ЭТУ БОЛЕЗНЬ ЗУБОВ С МОЛОКОМ. НО ТОЛЬКО НЕ С МАТЕРИНСКИМ, А С ТЕМ, КОТОРОЕ СОСУТ ИЗ БУТЫЛОЧКИ.

ИМЕННО прием пищи из бутылочки и способствует развитию кариеса. Многие малыши подолгу не расстаются с бутылкой, в которой есть что-нибудь вкусненькое. Спят с нею, гуляют, живут... А стоит только оторвать эту сладкую соску, как они начинают волноваться, кричать, плакать.



Да и в содержимом бутылочек часто есть сахар. Он есть в заменителях материнского молока, во фруктово-плодовых соках и других детских напитках. Нередко родители сами подслащивают даже простую воду. Это серьезная ошибка. Сахар из напитков откладывается на эмали, им питаются бактерии, которые выделяют кислые вещества, постепенно растворяющие эмаль. «Пробоины» постепенно углубляются в ткани зуба. Так возникают кариозные полости.

Родители должны знать, что в соках очень много сахара, даже если вкус у них кислый. В каждых 100 мл — 10 г сахара, то есть примерно 2 кусочка, или 2 чайн. ложки. Просто сладкий вкус соков маскируют кислоты. Стоматологам хорошо известно: чем дольше зубы омываются сладким раствором, тем выше риск развития кариеса. Кормление малышей из бутылочек как раз и есть тот случай. Чтобы снизить риск кариеса, запомните правила.

■ Не позволяйте ребенку засыпать с бутылкой во рту, наполненной молоком, заменителем материнского молока, соком.

■ Если ребенок неспокоен и хочет пососать внеочередную бутылку между кормлениями или во время сна, дайте ему бутылочку, наполненную водой.

■ Не позволяйте детям сосать бутылку на прогулке.

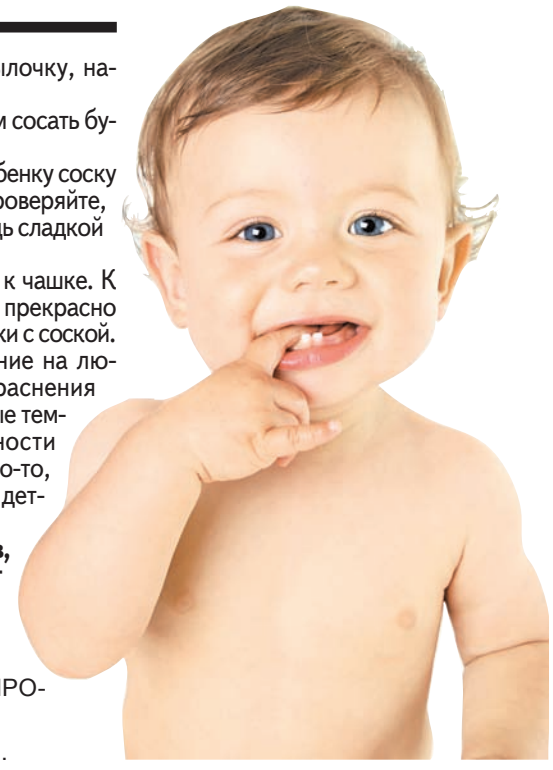
■ Прежде чем дать ребенку соску или пустышку, всегда проверяйте, нет ли в ней какой-нибудь сладкой жидкости.

■ Приучайте малыша к чашке. К двум годам он должен прекрасно обходиться без бутылочки с соской.

■ Обращайте внимание на любые припухлости, покраснения во рту ребенка, на любые темные пятна на поверхности зубов. Если заметили что-то, проконсультируйтесь с детским стоматологом.

Е. О. Сумароков, детский стоматолог

ОТЛИЧНОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ДЕТЕЙ-СЛАДКОЕЖЕК: СЪЕЛ СЛАДКОЕ — ПОЧИСТИЛ ЗУБЫ ИЛИ ХОТЯ БЫ ПРОПОЛОСКАЛ РОТ. ЕСЛИ ПРИУЧИТЕ К НЕМУ, ИЗБЕЖИТЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ С ЗУБАМИ.



Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

В РЕВМАТИЗМ, КАК И В ЛЮБОВЬ, НЕ ВЕРЯТ ДО ПЕРВОГО ПРИСТУПА.

ДАЖЕ ЛЁГКИЙ ВЕТЕРОК ВЫЗЫВАЕТ ПРОСТРЕЛЫ

Пятнадцать лет назад мне сделали операцию по исправлению сколиоза. Через семь лет стали болеть руки (от локтя к кистям) по ходу нервных окончаний. В этих местах появилась непереносимость сквозняков, холода. С каждым годом состояние ухудшается. Теперь такие симптомы распространились на все тело. Даже легкий ветерок и прохлада вызывают прострелы. Я стала очень чувствительной к холоду. Одеваюсь тепло, но все равно быстро замерзаю. Неврологи не знают, что с этим делать. Может, у кого-то есть похожие проблемы? Если научились с ними справляться, напишите, пожалуйста, в газету.

В. О. Колпикова, Липецкая обл.

ЛЕЧИШЬ ПАНКРЕАТИТ — УБИВАЕШЬ СЕРДЦЕ, ЖАЛЕЕШЬ СЕРДЦЕ — КОРЧИШЬСЯ ОТ БОЛЕЙ...

Болею хроническим панкреатитом. Несколько месяцев снимала обострение. При панкреатите лечение какое — холод, голод и покой. Но после голодной диеты начались проблемы с сердцем. То тахикардия, то замирания, то стучит, то не стучит. Сердце постоянно болит, жжет. Врач сказала, что это из-за анемии, назначила препараты железа и «Милдронат». Железо пью уже второй месяц, от него легче стало. Появились силы, ногти порозовели, под глазами синяки сошли. А «Милдронат» не пошел — появилась тахикардия. Самое обидное, что снять приступ при панкреатите мне помогает только голодание. Потом нужно придерживаться очень строгой диеты. А сердце этого не любит. Я за два месяца потеряла 13 килограмм. Тогда впервые почувствовала, как болит сердце. После набрала 4 килограмма. И снова приступ, обострение. Голодать уже некуда, если только в могилу. Какой-то замкнутый круг, уже не знаю, что делать. От панкреатита колю «Но-шпу» и «Даларгин», пью спазмолитики. Все это снижает давление, и начинается тахикардия. Лечишь одно — вредишь другому...

М. И. Яценко, Ростовская обл.

ПОЧЕМУ ШЕЯ БОЛИТ И НОГА НЕМЕЕТ?

Лет восемь-десять назад стали мучить боли в шее. Сначала стреляло при наклонах головы. Потом появилась тяжесть справа и слева, было ощущение, как будто две гантели на плечи положили. Плюс ко всему тяжесть в руках. Года полтора назад ночью стала просыпаться от дикой боли в шее. Еле-еле садилась на кровати и аккуратно делала наклоны и повороты. Минут через 15-20 боль немного стихала. А с недавнего времени стала неметь левая нога, и половина левой ступни (от пальцев) холоднее, чем правая. Если сижу дольше пяти минут, наступает постоянное онемение. Шея стала болеть сильнее. Голова тяжелая, болит периодически. В ушах то стреляет, то закладывает. Лор сказал, что это из-за шеи. Если поворачиваю голову, она начинает кружиться.

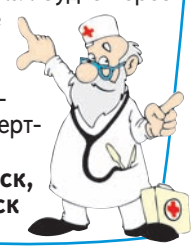
Пошла к неврологу, он поставил диагноз обострение цервикоторакалгии на фоне остеохондроза шейного отдела позвоночника. Назначил «Мидокалм», «Мелоксикам», «Нимесил» и уколы никотиновой кислоты — безрезультатно. Потом делали капельницы («Актовегин») и еще пять уколов «Мидокалма», но улучшений не было. Отправили на рентген шейного отдела позвоночника. Врач сказал, что ничего страшного нет, что у меня все в порядке, воспаление сняли. Но почему тогда шея болит, как и раньше? И нога как немела, так и немеет? Надеюсь, что добрые люди мне помогут, раз уж врачи не могут.

Ольга, Нижегородская обл.

Ничего не болит, но чувствую себя как выжатый лимон

Айболит

Люди милые, подскажите, что со мной? Ничего не болит, но чувствую себя как выжатый лимон. Ходить не могу, кажется, что упаду и умру. Все время тянет прилечь, как будто кто-то толкает. Когда ложусь, сразу засыпаю на пару минут, потом просыпаюсь. По натуре я не ленивая, но делать ничего не могу, какая-то лень, слабость одолевает. По утрам трясет так, как будто через меня пропустили электрический ток. Места себе не нахожу, особенно к вечеру. Чувствую себя больной и вялой. Давит на плечи, грудь, тяжело дышать. И такое длится уже несколько месяцев. Давление нормальное. А еще кожа на ногах от колен и выше омертвевшая, как после судорог, местами чешется.



Л. С. Синицкая, пос. Горячеводск, Пятигорск

ЗА ЗУБЫ ПЕРЕЖИВАЮ...

Пару месяцев назад заметила, что скриплю зубами. Мне чуть больше тридцати лет, и никогда подобного не было. Даже днем непроизвольно сжимаю зубы. Заставляю себя расслаблять челюсть, но стоит отвлечься — снова стискиваю зубы. Кто смог избавиться от такой напасти? К какому врачу обращались, что назначали? Или все прошло само? За зубы очень боюсь. С прикусом проблем нет, глистов тоже нет. Поделитесь опытом, пожалуйста.

Рита, Самарская обл.

ЖИТЬ С НАРКОМАНОМ РАДИ РЕБЁНКА ИЛИ РАЗОЙТИСЬ?

Мне 20 лет, а моему молодому человеку 28. Живем вместе уже два года. Сначала все было хорошо, но потом я узнала, что он курит траву. Долго просила, умоляла бросить. Вроде пообещал, не курил месяца четыре. Мы с ним планировали ребеночка, но все как-то не получалось. И вдруг через полгода забеременела. Сейчас срок 15 недель. И тут выясняется, что мой молодой человек не только все это время курил траву, а еще и принимал психотропные препараты. Что делать, не знаю. Смириться и жить с наркоманом ради ребенка или разойтись и строить жизнь без него? Подскажите, очень переживаю!

Эля, Московская обл.

БОЮСЬ ОСТАВЛЯТЬ МУЖА ОДНОГО...

Муж в 40 лет перенес инфаркт. Выписали из больницы, сейчас находится дома. Прописали таблетки — их нужно принимать всю жизнь. Теперь даже одного его оставлять боюсь — вдруг что-то случится. Жизни нет совсем. Как избавиться от страха? Уважаемые читатели, поделитесь, пожалуйста, своими историями, в которых люди после перенесенного инфаркта жили долго.

Ирина Васильевна, Ростовская обл.

Кто приютит? — *Такая история*

В доме престарелых хорошо, но дома лучше

ХОТЯ ОН ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ — И ПИТАНИЕ, И ЧИСТОТА, И СТИРАЮТ, ГЛАДЯТ, ЛЕЧАТ, И ПЕРСОНАЛ ХОРОШИЙ. НО ТАМ НЕТ СВОБОДЫ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТВЕРЖЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

Я РОДИЛАСЬ в 1936 году в Саратове. Семья была бедной. Отец работал телеграфистом, мать — сторожем-уборщицей. Мне было 5 лет, когда началась война. Помню, как голодали, ели жмых от яблок, очистки от картофеля. А уж колоб был праздничной едой! Помню грохот орудий и звук сирен по ночам. Мать поднимала меня и на руках несла в бомбоубежище. Когда война закончилась, маму наградили медалью «За доблестный труд».

Я пошла в 1-й класс, училась средне. После 8 класса поступила в техникум легкой промышленности на мастера по пошиву легкого платья. Работала мастером в ателье, потом устроилась на швейную фабрику и проработала там 25 лет. За время работы меня часто награждали деньгами, значком «Победитель соцсоревнования». В 25 лет вышла замуж, родила дочь. В 30 лет умер муж, осталась с мамой и дочкой. Дала ей высшее образование, дочка стала филологом-журналистом. После университета доченьку направили работать старшей пионервожатой в пионерлагерь в Кабардинку. Из-за солнца она там заболела системной красной волчанкой. Проболела 3 года и умерла. Через 4 года не стало мамы, а за ней — тети с дядей, которые жили в Симферополе. И я осталась одна...

Замуж больше не вышла. После всего пережитого заболела диабетом, и не только. Стала часто ездить на курорты. Квартиру свою в центре Саратова подписала дочери маминого троюродного брата. Думала, что она будет мне помогать и сделает договор, по которому я буду жить в своей квартире. Но она этого не сделала. Затем продала квартиру моей знакомой вместе со мной. Но и та не заключила со мной никакого договора на право проживания в квартире. Начались упреки, что я живу на ее жилплощади. Знакомая три раза пыталась выставить квартиру на продажу, но я ей мешала. В общем, мне пришлось хлопотать об интернате. Вот так я оказалась в энгельском интернате. Но каким бы хорошим он ни был, не заменит свою собственную квартиру. Писала в газеты, чтобы меня кто-нибудь приютил, но всем надо было, чтобы я была прислугой. А мне ведь 82 года... Приглашали многие, но из-за астмы мне надо жить на море.

Пишу в газету с надеждой, что кто-нибудь из Краснодарского края заберет меня из интерната и приютит. Я честный, порядочный человек, чистоплотная, не пью, не курю. Пенсия у меня 22 тысячи рублей, примерно 10 тысяч могу платить за квартиру, а остальное — на питание.

... Не лежит у меня душа к интернату, хотя он очень хороший — и питание, и чисто, и стирают, гладят, лечат. Директор — прекрасный человек, да и персонал хороший, ухаживают, всегда сделают, что нужно. Но там нет свободы, чувствую себя отверженным человеком. Живу в комнате одна, никто мне не мешает, сама себе хозяйка. В комнате есть холодильник, телевизор, музыка, радио, мебель, но ничего не радует. Хочется свободы и поездки на море. Привыкла лечиться в санатории, была в Кабардинке, Анапе, Геленджике, Сочи, Адлере, Абхазии, а также в Кисловодске, Ессентуках, Железноводске. А сейчас все рухнуло. Мне и бесплатные путевки давали, и за свой счет ездила — брала кредит. Хотя мне и 82 года, но еще есть силы поехать на море. Ноги ходят, с головой дружу, даже могу кое в чем помогать — вкусно готовлю, могу полы помыть.

Галина Владимировна Скворцова, Санаторная, 3, интернат для инвалидов и престарелых, Энгельс, Саратовская обл., тел. 8-987-360-88-17

Отзовитесь!

Много лет ищу бывшего мужа...

В 1982 году мы развелись — он уехал в Чебоксары к родителям, а я осталась с тремя сыночками. Дети выросли, все женаты, у всех по двое детей. А о судьбе отца и дедушки не знаем. Зовут его Владимир Павлович Максимов, 1949 года рождения (16 декабря). Родился и вырос в Чебоксарах. Потом женился и жил в Ленинграде. Там у него рос сын Владислав. По моим подсчетам, сейчас ему 47-48 лет. Жену звали Надежда. Владимир приехал в Волгоград, здесь мы с ним встретились и поженились. Как я уже писала, после развода он жил в Чебоксарах, потом в Костроме. У него была сестра Фая, которая жила в Новочебоксарске. Отзовитесь, пожалуйста, миленькие мои!

Л. З. Максимова, ст. Качалино, Волгоградская обл., тел. 8-905-395-90-41

Спешим помочь

ВСЕРЬЁЗ О ПЕРЕВЯЗКЕ ТРУБ Я ЗАДУМАЛАСЬ ПОСЛЕ ЧЕТВЁРТЫХ РОДОВ...

Для Аиды из Казахстана, автора письма «Думаю перевязать трубы...» («Айболит» №3 за 2018 г.).

Решили с мужем, что больше детей не хотим. К тому же начались серьезные проблемы со здоровьем, и беременность могла закончиться плачевно. Я нашла клинику, поговорила со специалистом. Врач сказала, что на физическое здоровье женщины стерилизация никак не влияет. Операцию можно сравнить с трубной непроходимостью — когда из-за спаек маточные трубы оказываются заблокированными, и зачатие естественным путем невозможно. Большой плюс в том, что можно спокойно жить половой жизнью, не думать о контрацепции, не бежать за тестом после первых дней задержки. Перед тем как пойти на операцию, стоит очень хорошо подумать. Ведь это на 99% гарантирует, что детей в будущем не будет.

Теперь о самой операции. Она простая и совсем не страшная, проводится под местной анестезией. Есть три варианта: во время операции кесарева сечения, кульдоскопически через влагалище и, как сделали мне, лапароскопически. Длится все 30-40 минут. На следующий день уже можно идти домой. Чувствовала я себя так, будто ничего и не делали. Все органы на месте, яичники работают в привычном режиме. На менструации операция никак не повлияла, на половую жизнь и общее самочувствие тоже. Я не жалею, но вы думайте сами.

Без подписи, письмо с сайта

При кровоточивости десен полощите рот раствором масла чайного дерева (10 капель на полстакана воды) 2-3 раза в день после еды.

МИНДАЛИНЫ — ЭТО НЕ ОПУХОЛЬ, КОТОРУЮ НАДО ВЫРЕЗАТЬ

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Люди, не будьте доверчивы и наивны! Миндалины — это не злокачественная опухоль, которую надо вырезать. Ищите врачей, готовых вас лечить по-настоящему. Ищите свои способы укрепления иммунитета. Предлагаю рецепт, который привезла из деревни. О нем рассказала одна бабулька, у которой в молодости миндалины были размером с яйцо, и ей их собирались вырезать. Надо нарвать молодой крапивы, ошпарить ее кипятком, мелко порезать — ее должно получиться примерно с ваш кулак. Добавить туда вареное яйцо, соль, сметану — это ваш ежевечерний салат на 2 недели. Бабуля сказала, что уже после первой недели такого лечения миндалины уменьшатся и перестанут беспокоить, но курс надо закончить. Так она вылечилась сама и детей своих избавила от тонзиллита.

О. Юдина, Саратовская обл.

ПЯТНО УДАЛИЛИ, НО КОЖА НА ТОМ МЕСТЕ «ПОБИТАЯ»

Для Евгении из Чувашии, автора письма «Может, кто-то удалял родимое пятно лазером?» («Айболит» №9 за 2018 г.).

У меня было родимое пятно между виском и ухом. Несколько лет назад пятно вдруг стало «плохо себя вести». Я обратилась в отделение челюстно-лицевой хирургии, сразу отправили на операцию, медлить нельзя было. Вырезали под местным наркозом, через месяц отпала корка, тоненький шрамик есть. Насчет лазера не знаю, все-таки лицо, голова, мозг... Моя знакомая удаляла дочери на переносице много лет назад не хирургическим путем. Пятно удалили, но кожа на том месте «побитая», как после оспы, не загорает. Может, конечно, сейчас технологии лучше. Только имейте в виду, что всегда захватывается площадь большая, чем размер пятна.

Д. Н. Бужилина, Краснодар

Постоянно наклоняться вредно, работайте стоя на коленях или сидя на маленькой скамеечке

Для С. С. Боровик из Ростовской обл., спрашивает, как работать на огороде с межпозвоночной грыжей («Айболит» №11 за 2018 г.).

Когда-то давно выписала эти рекомендации для себя. Надеюсь, и вам они помогут.

* Не нужно делать всю работу сразу. Чередуйте дела так, чтобы дать поработать разным группам мышц.

* Работайте стоя на коленях или сидя на маленькой скамеечке.

* Когда собираете урожай, например яблоки, не тянитесь за ними, поднимая руки над головой. Лучше встаньте на устойчивую скамеечку или лестницу.

* Сгибайтесь правильно: чем меньше прогнетесь, тем лучше.

* Пользуйтесь садовым инструментом (если работаете стоя) с максимально длинной ручкой.

* Если предстоит копать, стойте поближе к посадочной яме и не перегружайте вилы или лопату.

* Во время работы понадобилась тачка? Выбирайте такую, в которой тяжесть груза приходится на переднее колесо, а не на ваши руки и плечи.

* Работая наклонившись, неплохо было бы иметь под рукой опору — скамеечку или небольшой ящик. Важно, чтобы масса тела попеременно приходилась то на правую, то на левую ноги.

* Поднимая ящики с фруктами, не поворачивайте туловище. Такое вращательное движение — одна из самых распространенных причин прострелов.

* Самая частая причина микротравм межпозвоночных дисков — неумение поднимать и переносить грузы. Порядок такой: присядьте, туловище держите прямо. Возьмите груз как можно ближе к телу и, начиная его поднимать, напрягите в первую очередь мышцы ног (стопы, бедра), затем мышцы брюшного пресса. И только в последнюю очередь мышцы рук. Переносите тяжести, держа их как можно ближе к телу, распределяя груз равномерно на обе руки. В любых положениях старайтесь держать туловище прямо.

Наталья, Свердловская обл.

Соседка-старушка на весь живот поставила мне банки

Для Н. Хромченко из Алтайского края, автора письма «Лечусь, но боли не проходят. Может, я живот сорвала?» («Айболит» №4 за 2018 г.).

У вас, наверное, брюшина порвалась. А врачи лечат, не зная от чего. А может, смещение позвонков? У меня в молодости было такое: поднял тяжесть, и в области пупка сразу появилась адская боль. Жил в деревне, никаких скорых тогда не было. Обратились за помощью к соседке-старушке, она на весь живот поставила мне банки. Потом они с мамой стянули мне живот простынями. Не помню, сколько дней я так проходил, но боль прошла, брюшина срослась. Но, видно, не до конца срослась — до сих пор пальцем нащупываю это место. Ничего тяжелого не поднимаю, боюсь. И смещение позвонков у меня было: на работе поднял тяжесть — и все! Ни согнуться, ни разогнуться не мог. В больницу увезли в согнутом состоянии. Лечили, лечили, но ничего не помогало. Потом отправили на рентген. Врач сказал, что у меня смещение позвонков — три позвонка не на месте. Но в больнице не было специалиста, поэтому помочь мне не смогли. Долго мучился, потом один мужчина-бульдозерист вправил мне позвонки. Мы вместе работали в тайге, а он, оказывается, был специалистом по этому делу. Будьте здоровы!

В. Мурашов, пос. Нижний Ингаш, Красноярский край

Операцию делать бессмысленно, после неё почти всегда шпора появляется снова

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Недавно был у врача по той же причине, что и у вас, Георгий. Ни с того ни с сего появилась небольшая шпора на пятке (2 мм). Врач особо не обрадовал, сказал, что стопроцентных методов лечения не существует. Операцию делать бессмысленно, так как после этого почти всегда шпоры появляются снова и даже в большем количестве, как бородавки. На мой вопрос, что, собственно, делать, доктор сказал: снимать воспаление, чтобы снять боль, и научиться жить с этим.

Снять воспаление оказалось очень просто. Втирал «Вольтарен гель» по 3 раза в день (начал помогать примерно после первой недели), делал ванночки с морской солью (божественная вещь, но помогала ненадолго) 2 раза в день по 15 минут, принимал противовоспалительное средство «Мовалис» (по 1 таблетке 2 раза в сутки в течение 10 дней). На третьи сутки после начала приема «Мовалиса» в шпору сделали один укол «Дипроспана». И еще, конечно, стельки и ударно-волновая терапия. По поводу последней врач сказал, что такую процедуру можно не делать, если таблетки и укол помогут. Вот уже пару месяцев живу спокойно. Если боль вернется, лечение нужно будет повторить.

Так как все назначения индивидуальны, обсудите такое лечение со своим врачом. Если нет никаких противопоказаний, попробуйте, мне помогло. А еще я больной ногой катал бутылку с теплой водой. Было ощущение, что боль уходила. Надеюсь, что мой опыт кому-то пригодится.

Роман, Новосибирская обл.

Пригодится

■ ОТ ИЗЖОГИ ЗАЛЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЦВЕТОВ ЛИПЫ И РОМАШКИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ УТРОМ НАТОЩАК.

■ ПРИ АРТРИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ТИМЬЯНА 100 МЛ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 6-7 ЧАСОВ. ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ УЧАСТКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ГРИБОК НА КОЖЕ? СМАЗЫВАЙТЕ ЕГО МАСЛОМ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА, СМЕШАННЫМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ (1:1).

Диализ — это не страшно и необходимо...

Для С. К. из Ростовской обл., автора письма «Что за жизнь на диализе и к чему надо быть готовой?» («Айболит» №5 за 2018 г.).

Врачи правы: отказавшись от гемодиализа, ваш муж этим подписал себе смертный приговор. При хронической почечной недостаточности, если не помогают лекарства и травы, подключают к гемодиализу на всю жизнь. Это так же, как до конца жизни надо принимать лекарства при гипертонии или 5 раз в день вводить инсулин при диабете.

У моей знакомой родился мальчик с поликистозом обеих почек. Поставили диагноз хроническая почечная недостаточность и подключили к гемодиализу. Сейчас ему 30 лет, женился, родился ребенок. Из-за диализа с годами в сердечно-сосудистой системе и суставах происходят изменения. Но их можно не допустить. Нужна щадящая диета, умеренная физическая нагрузка, свежий воздух. Кстати, солист группы «Любэ» Николай Расторгуев многие годы находился на диализе. Потом ему пересадили донорскую почку, и сейчас он в отличной форме. Вы тоже ищите донора. Узнайте, положена ли субсидия на такую операцию. Желаю вашему мужу осознать, что диализ — это не страшно, а необходимо. Миллионы людей, находясь на гемодиализе, долгие годы живут нормальной жизнью.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Крыжовник

Зелёный доктор

КРЫЖОВНИК НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

■ При ожирении сок крыжовника разведите водой (1:2) и пейте по 150 мл 3 раза в день.

■ Для лечения кожных болезней смешайте по 1 чайн. ложке сока крыжовника и меда. Принимайте 3 раза в день до еды.

■ При анемии пейте по 1/3 стакана сока крыжовника 3 раза в день.

■ Низкий иммунитет? Ешьте по 100 г свежих ягод в день.

■ В качестве мочегонного средства залейте в термосе 100 г ягод 2 стаканами кипятка. Закройте и настаивайте 4 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана утром и вечером.

■ При артрите, остеохондрозе заварите 1 ст. ложку листьев крыжовника 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

■ При воспалении горла полезно полоскать его в течение дня свежим соком крыжовника.

■ Проблемы с сердцем? Залейте 2 ст. ложки свежих ягод крыжовника 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа. Добавьте мед по вкусу и выпейте в течение дня. Курс лечения — 30 дней.

■ При гипертонии залейте 2 стакана свежих ягод 0,5 л молока. Съешьте в 2 приема — на завтрак и ужин. Курс лечения — 21 день.

P. S. Лечение крыжовником может нанести вред людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, а также хроническими поносами.

■ ПУТЬ К ХОЛОДИЛЬНИКУ ЖЕНЩИНЫ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЕЕ СЕРДЦЕ.

■ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЖЕНИТЬСЯ НА УМНОЙ, КРАСИВОЙ И БОГАТОЙ, ЖЕНИСЬ ТРИ РАЗА.

Знаете ли вы, что...

Постоянное употребление продуктов, содержащих консерванты, нарушает гормональный фон человеческого организма и провоцирует ожирение. Речь идет о хлопьях для завтрака, орешках, крекерах, в которые производители добавляют Е321. Эта добавка помогает сохранить питательные вещества и не дает продуктам быстро прогоркнуть. И еще исследования показали, что химикаты повреждают гормоны, отвечающие за связь головного мозга с кишечником. Из-за этого сигнал от пищеварительной системы не поступает в мозг вовремя. В результате человек долго не ощущает чувство сытости и постоянно переедает.

Продукты против стресса

Огурец богат минеральными солями. Помогает очистить печень, способствует поддержанию стабильного гормонального баланса. Рекомендуется в день: 100-120 г рубленых огурцов.

Яблоки богаты железом и фосфором, способствуют регенерации клеток. Рекомендуется в день: 1-2 яблока.

Семечки подсолнуха или кунжутные полезны для надпочечников. Рекомендуется в день: 50 г.

Чеснок поддерживает иммунитет, который снижается при стрессах. Рекомендуется в день: 1-2 зубчика.

Бананы стимулируют выработку серотонина (гормона удовольствия), богаты калием и углеводами. Рекомендуется в день: 1-2 банана.

Пригодится

■ ПРИ МОКНУЩЕЙ ЭКЗЕМЕ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ ПРИПАРКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ КАПУСТЫ, СВАРЕННЫХ В МОЛОКЕ И СМЕШАННЫХ С ОТРУБЯМИ.

■ ОТ АРТРИТА 1 СТАКАН ВИШЕН БЕЗ КОСТОЧЕК ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА, ОСТУДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКО ГЛОТКОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ? СЪЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 300 Г ЧЕРЕШНИ.

Портулак и вкусный, и полезный, хотя многие считают его сорняком

На самом деле это древнейшее лекарственное растение. На вкус слегка кисловат, с довольно приятным запахом. Врачи назначают его как мочегонное и противовоспалительное средство. Рекомендуют для лечения сахарного диабета, так как он понижает уровень сахара в крови. Еще портулак повышает артериальное давление и усиливает сердечный ритм, так что полезен гипотоникам. Его можно сушить на зиму. Использовать для лечения так: 100 г растения залить теплой водой, подождать, пока впитает воду и разбухнет. Затем делать компрессы для лечения нарывов, ожогов, фурункулов, открытых ран. Помогает портулак и при импотенции. Для этого нужно есть салаты — по 100 г свежих листьев в день.

Расскажу, как заготавливаю портулак. Заливаю теплой водой и даю постоять. Затем бланширую, кладу в стерильные банки и сразу заливаю крутым кипятком. Закручиваю, охлаждаю и храню в подвале. А еще готовлю салат. Собранные листики мою, даю воде стечь, добавляю петрушку, укроп, листья чеснока, заправляю растительным маслом и солю по вкусу. Вместо масла можно использовать майонез или сметану.

И. В. Бровкина, Ростовская обл.

Из вредных — в полезные

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ ВХОДИЛИ В ЧЕРНЫЙ СПИСОК, ТЕПЕРЬ СНОВА В РЯДУ ПОЛЕЗНЫХ.

1 **Яйца.** Много лет специалисты утверждали, что употребление яиц может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Причина — высокое содержание в желтке холестерина. В итоге оказалось, что холестерин не опасен. Нарушают жировой обмен и повышают риск недугов насыщенные жиры. Яйца же — отличный источник белка, полезных ненасыщенных жиров, витаминов и минералов.

2 **Орехи.** Раньше считалось, что людям с лишним весом орехи противопоказаны. Последние исследования доказали: в сыром виде они являются «суперфудом» — продуктом, в котором много полезных веществ. Орехи помогают снизить риск болезней сердца и сосудов. Но не стоит злоупотреблять ими. Норма — 5 штук в день.

3 **Спреды.** Многие уверены, что это вредный продукт, ведь в его составе есть трансжиры. Но спред спреду рознь. Сбалансированный по составу спред — это полезный продукт. Употребляя его, можно снизить количество насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле, и увеличить долю полезных полиненасыщенных жиров. Главное, чтобы спред не содержал трансжиров, в его основе должны быть негидрогенизированные растительные масла (эта информация есть на упаковке).

При гепатите — **Лечебная диета**

Холодильник на замок!

С ЭТИМ КОВАРНЫМ НЕДУГОМ НЕ СПРАВИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕ СОБЛЮДАТЬ СТРОЖАЙШУЮ ДИЕТУ.

Как питаться

■ В первые дни обострения хронического гепатита откажитесь от любой пищи и пейте зеленый чай с медом, отвар шиповника, минеральную воду, фруктовые и ягодные соки, разведенные пополам с водой.

■ Когда острые боли утихнут, ешьте небольшими порциями протертые свежие фрукты, овощи, зелень, жидкие каши на воде без сахара, кисели и желе.

■ Через 5 дней включите в рацион нежирный протертый творог, отварную рыбу, сливочное (не более 30 г) и растительное (не более 15 г) масла.

■ На 7-й день обострения, как правило, больной начинает выздоравливать. В этот период можно пить фруктовые и овощные соки, есть свежие фрукты и овощи, подсушенный пшеничный или ржаной хлеб, сухари, вегетарианские супы, омлеты, отварную курицу.

■ В течение дня ешьте через каждые 3-4 часа, но понемногу. Блюда должны быть комнатной температуры — вареные, тушеные, запеченные, приготовленные на пару. В день выпивайте 1,5-2 л воды.

Что можно и что нельзя

■ При хроническом гепатите вне обострения и остром гепатите в стадии выздоровления рекомендуют диету №5. Из рациона исключите алкоголь, острые приправы, жареные и копченые блюда, сало, жирное мясо. Откажитесь от сладкого, соленого.

■ Не налегайте на мясные бульоны и супы. Ограничьте употребление сливочного масла (не более 50-70 г в день, для детей — 30-40 г), сливок, сметаны, яиц, сыра, сосисок, колбасы, икры, сельди и помидоров.

■ Включайте в меню овощи, фрукты, молочные продукты, отварное и тушеное мясо (говядину, телятину, курицу, индейку, кролика), отварную свежую рыбу (щуку, карпа, судака, треску, окуня), квашеную капусту, крупы и сухари.

■ Хлеб рекомендуется вчерашний, из пшеничной муки I и II сорта. Разрешаются несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками.

■ Не рекомендуется употреблять свежие чеснок, редьку и редиску, консервы, мороженое и кофе.

■ Полезны ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей, фруктовый чай.

■ На десерт можно есть сухофрукты, мед, зефир, мармелад, пастилу, варенье.

■ В рацион должны входить орехи и соя. Салаты заправляйте растительным маслом. Не отказывайтесь от отварной заливной рыбы, вымоченной нежирной сельди и блюд из морепродуктов.

■ Полезны кислые продукты — яблоки антоновка, клюква, лимонный сок. Они стимулируют печень и желчный пузырь.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

При больной печени полезен арбуз. В нем содержится много легкоусвояемой сахарозы, фруктозы, достаточное количество марганца и фолиевой кислоты. Все это необходимо для хорошей работы организма.

Обедаем дома

КРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ КРОКЕТЫ

500 г куриного филе, 50 г кукурузной муки, 1 яйцо, 1 сладкий зеленый перец, 100 г помидоров черри, 500 мл растительного масла, соль, черный молотый перец.

Из филе приготовьте фарш. Вбейте яйцо. Добавьте 1 ст. ложку кукурузной муки, соль и немного черного молотого перца. На посыпанной мукой поверхности скатайте шарики размером чуть больше грецкого ореха. В сотейнике разогрейте масло. Опускайте туда шарики небольшими порциями и жарьте до светло-золотистого цвета. Готовые крокеты выньте шумовкой и выложите на салфетку, чтобы удалить лишний жир. Перец нарежьте квадратиками размером примерно с крокет. Нанижите крокеты на деревянные шпажки вперемежку с овощами. Есть крокеты лучше сразу, пока они теплые.

ЗАПЕКАНКА «ЛЕТНЯЯ» С ПЕТРУШКОЙ

6 картофелин, 2 болгарских перца, 1 кабачок, 200 мл сливок, 4 яйца, 150 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

Нарежьте картофель и кабачок крупными ломтиками, перец — квадратиками. Зелень измельчите, яйца взбейте со сливками и перемешайте с зеленью. Выложите в форму, смазанную маслом, 1/4 часть картофеля, посолите, поперчите, на него — 1/4 часть кабачка и перца, затем — натертый сыр. Слои чередуйте, пока все не закончится. Залейте яично-сливочной смесью и запекайте 50 минут при 200°С.

КЛУБНИЧНЫЙ КЕКС НА ЙОГУРТЕ

120 г размягченного сливочного масла, 2 яйца, 150 г сахара, 100 мл йогурта, 200 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 100 г клубники, ванилин на кончике ножа.

Взбейте миксером или блендером масло с сахаром. По одному введите яйца, добавьте йогурт, перемешайте. Просейте в массу муку с разрыхлителем и ванилином, перемешайте. Добавьте в тесто ягоды (крупные разрежьте) и размешайте. Выложите тесто в смазанную маслом и присыпанную мукой форму. Выпекайте 40-50 минут при 180°С.

Блюда для гипертоников

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

1,5 л воды, 3 картофелины, 300 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень укропа или петрушки.

Овощи помойте, обсушите. Картофель, морковь и лук нарежьте кубиками, все опустите в кипящую подсоленную воду, доведите до готовности. Добавьте зеленый горошек, посолите и прокипятите. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С КАПУСТОЙ

400 г говядины, 1 стакан мелко нарезанной белокочанной капусты, 1 луковица, 2-3 ст. ложки растительного масла, 3-4 зубчика чеснока, 2 яйца, немного зелени петрушки, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Лук и чеснок очистите. Через мясорубку пропустите мясо говядины, капусту, лук, чеснок. Зелень мелко нарежьте, яйца взбейте. К фаршу добавьте яйца, зелень, посолите и поперчите. Вымесите фарш, сформуйте котлеты и запекайте в хорошо разогретой духовке.

Делаем пиццу с картошкой

Для теста: 500 г муки, 300 г теплой воды, 1/3 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 1 чайн. ложка соли, 4 чайн. ложки растительного масла.

Для начинки: 150 г картофеля, нарезанного тонкими пластинами, 100 г тертого сыра, 2 луковицы, веточка розмарина, 1 ст. ложка растительного масла, соль, орегано.

Для соуса: 400 г консервированных помидоров в собственном соку, 1 чайн. ложка растительного масла, по щепотке соли, сахара и орегано.

Смешайте воду, дрожжи, мед, поставьте в теплое место. Смешайте муку, соль и масло, добавьте подошедшие дрожжи и замесите тесто. Процедите помидоры через дуршлаг, разомните. Мякоть смешайте с соком. Добавьте соль, орегано, масло и немного сахара. Раскатайте тесто в круг, выложите на него соус, отступив от края 1 см. Затем сыр, картофель и кольца лука. Выпекайте в духовке при 220°С 30 минут. Посыпьте розмарином, орегано, солью и сбрызните маслом.

Кабачки выросли!

ЧТОБЫ КАБАЧКИ ПРИ ГОТОВКЕ НЕ ПРЕВРАТИЛИСЬ В ПЮРЕ, НАРЕЖЬТЕ ИХ, ПОСОЛИТЕ, ПОЛОЖИТЕ В ДУРШЛАГ И ПОДОЖДИТЕ ПОЛЧАСА, ПОКА ЖИДКОСТЬ НЕ СТЕЧЕТ.

Омлет с зеленью

2 средних кабачка, стакан молока, 4 яйца, 1 чайн. ложка муки, 2 зубчика чеснока, помидор, сыр, зелень.

Кабачки натрите на крупной терке, сок отожмите. Добавьте к тертым кабачкам чеснок, пропущенный через пресс, посолите. В небольшое количество молока добавьте муку, тщательно перемешайте, влейте оставшееся молоко, вбейте яйца. Еще раз хорошенько смешайте, посолите по вкусу. На дно формы, смазанной сливочным маслом, выложите кабачки. Залейте все яичной смесью и равномерно распределите ее по всей поверхности. Посыпьте зеленью и нарезанными на кусочки помидорами. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте в духовке 30-35 минут при 180°С.

С макаронами и сыром

300 г макарон, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 кабачка, 1 ст. ложка муки, по 1 ст. ложке сливочного масла и томатной пасты, 250 мл молока, 3 желтка, 5 ст. ложек растительного масла, 400 г рубленого мяса, 100 г тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Морковь, лук, чеснок мелко нарежьте, кабачки — тонкими кружками. Муку спассеруйте в сливочном масле, влейте молоко и варите 5 минут. Снимите с плиты, вбейте желтки, посолите, поперчите. Кабачки обжарьте с двух сторон. Отдельно обжарьте мясо с морковью, луком и чесноком, добавьте томатную пасту и перемешайте. Выкладывайте в форму макароны, сверху фарш, на него — кружочки кабачков. Залейте соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте на 30 минут в духовку.

Фаршированные творогом

6 некрупных кабачков, 200 г творога, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло, тертый сыр.

Кабачки разрежьте вдоль пополам и удалите сердцевину. Половинки кабачков уложите на смазанный маслом противень. Для фарша творог разотрите, добавьте сметану и сырые яйца. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Наполните творожным фаршем половинки кабачков, посыпьте тертым сыром, полейте маслом и запекайте в горячей духовке до готовности. Подавайте со сметаной.

Кулинарные хитрости

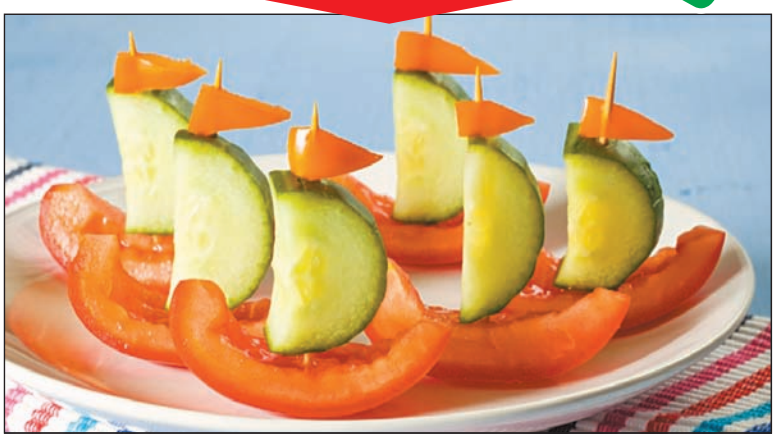
● Вкусное мороженое можно легко и просто приготовить самому. Аккуратно проткните ножом крышку вашего любимого йогурта и вставьте в отверстие пластиковую одноразовую ложку. Поместите лакомство в морозилку на 3-4 часа. Достаньте из холодильника и оставьте на столе на пару минут, чтобы мороженое легко можно было извлечь из упаковки.

● Есть простой способ отделить белок от желтка. Разбейте яйцо и вылейте содержимое на блюдце. Возьмите небольшую пластиковую бутылку, слегка сожмите ее и поднесите горлышко вплотную к желтку. Плавно отпустите бока бутылки, и желток втянется внутрь.

● Если не хотите очищать стебли клубники руками, просто проткните основание ягоды обыкновенной коктейльной трубочкой — хвостик останется в ней вместе с безвкусной белой сердцевиной.

Детям на радость

Смотри и делай



Не все мужики сволочи

Я БЫЛА ГОТОВА ЕГО УБИТЬ. ОН БОЛЬШЕ НЕ ЗВОНИЛ. МНЕ БЫЛО 15 ЛЕТ. МОЙ МИР РУХНУЛ...

От любви до ненависти один шаг, и я его сделала. Все парни — сволочи. Эта мысль крепко засела в девичьей голове. Но как жить без любви? И я решила любовь купить. Завела собаку! И не просто дворнягу, а крутую немецкую овчарку. Девочку, конечно. У моей новой подруги было длинное заковыристое имя и родословная, которой могла позавидовать любая королева. Теперь я ходила в парк с ней, а не с ним, и книги читала, поглаживая милую ушастую морду. Шло время, псина росла. Ее любовь и преданность были абсолютны. Мы прошли курс дрессировки и приступили к изучению защитно-караульной службы. С момента моей личной трагедии прошел год, но когда моя «мохнатая любовь» хватала, рыча и сверкая белками глаз, моего «обидчика» за рукав, в воображении моем всплывал тот день. Собака давала мне ощущение силы и спокойствия, она выплескивала мою злость, кусалась за меня.

Шли дни. Овчарка моя заматерела, обзавелась кучей медалей. Но главное, что она, как и я, ненавидела всех представителей противоположного пола. Даже, когда согласно законам природы должна была их любить. В клубе очень хотели получить щенков от нее, но как это сделать, если та не подпускала даже самых крутых самцов-производителей? Как только наступал момент собачьей охоты и мы ехали к очередному «жениху», повторялось одно и то же — кобель радостно подлетал к моей злюке, а та, рыча, бросалась на него. Она, как и я, знала: все кобели — сволочи. Что завтра этот предатель пойдет гулять с какой-нибудь рыжей, и все закончится.

Это продолжалось очень долго. Но вот однажды... Очередной «жених» не подлетел к моей девочке, а подошел, низко склонив могучую голову, и стоял, смиренно слушая ее настороженные рыки. Он не попытался, выпучив глаза и задыхаясь, забраться на нее, а нежно лизнул и тихонько заскулил. И моя недотрога влюбилась. Это был настоящий собачий Мужчина. Не кобель, а принц, рыцарь, да и вообще мечта! Сначала они долго играли, валялись в зеленой траве, нежно лизали друг другу морды, а потом ЭТО случилось. Когда мы уезжали, он выл, а моя пушистая красавица смотрела в окно машины и... плакала. Никогда бы не поверила в такое, если бы не видела сама. Мы приезжали к нему еще раз, и все повторилось. И любовь была, и слезы. С тех пор овчарка моя стала подпускать к себе и других «мужей», но с ними было все иначе.

Мне было уже восемнадцать. Собака дала мне очень важный урок — любовь есть. И она найдет тебя, даже если ты умеешь кусаться. И не все мужики сволочи, а только кобели...

Е. Щербина, Москва

Как там, у них?

В КИТАЕ принято, чтобы на первое свидание мужчина шел с лучшим другом, который весь вечер должен его расхваливать.

НЕМКИ не боятся проявлять инициативу. Если им понравился мужчина, они просто пригласят его на свидание.

ЕГИПТЯНЕ — народ вспыльчивый, эмоциональный и ревнивый. Поэтому дружбы между мужчиной и женщиной там не существует.

НАЛИЧИЕ любовницы у добропорядочного японца — в порядке вещей. Зато мужья никогда не бросают жен, жена для японца — спутница на всю жизнь.

Для вас, мадам — *На приёме у психолога*

Как вернуть медовый месяц

Мы прожили с мужем 13 лет, растет 10-летняя дочка. Вроде все, как у всех, особых проблем нет. Но как-то тускло, неинтересно, никакой искорки между нами нет. Муж начал поздно приходить с работы. Я перестала готовить ужин — все равно остынет. Начали часто ссориться по пустякам. Что делать — разводиться?

Инга, Московская обл.

После нескольких лет брака во многих семьях страсти утихают. Отношения становятся теплыми, спокойными. Кажется, что любовь прошла. Но если потрудиться над отношениями хотя бы две недели, то былую страсть можно вернуть.

Недовольство отношениями может появиться из-за вашего мрачного настроения, подавленности, раздражительности. Муж возвращается домой поздно, чтобы это ваше состояние не давило на него. Вы обижаетесь, перестаете ждать его с ужином. Супруг приходит голодный, и вечер заканчивается скандалом: «А зачем мы вообще живем вместе?» Поэтому первое, что надо сделать, — справиться с мрачным настроением. Когда бы муж ни пришел домой, его должна ждать вкусная еда. Делайте это даже через силу. Продержитесь хотя бы две недели, и тогда посмотрите, что изменится.

Подумайте, в какие еще моменты у вас возникает непонимание? Можете ли вы изменить свою реакцию на эти ситуации? Вспомните, как все начиналось. Наверняка вы гуляли, болтали о пустяках, интересовались, как идут дела, куда-то вместе ходили. Вы ассоциировались друг для друга с радостью. А сейчас — только с проблемами. Попробуйте снова сделать из мужа друга. Выделите вечером минут пятнадцать, закройтесь на кухне и поговорите о том, как прошел день, что в нем было приятного, хорошего. Сделайте это традицией на две недели.

Сейчас вы думаете, что муж состоит из сплошных недостатков. Но ведь когда вы выбрали его из всех окружающих мужчин, вы так не думали. Самая главная душевная потребность людей — в признании и одобрении. Как только человек чувствует себя отвергнутым, начинаются проблемы. Поэтому перестаньте критиковать мужа и сосредоточьтесь на его лучших качествах. Составьте список того, что вам не нравится в супруге, и того хорошего, что в нем есть. И дайте себе обещание две недели не упоминать ни о чем из первого списка. А когда он будет проявлять свои лучшие черты, подчеркивайте это. Например, вымыл посуду — скажите: «Какой же ты у меня заботливый!» Только искренне, без всякой иронии и подтекста.

Возьмите за правило проявлять вежливость к близкому человеку. Говорите «спасибо», «пожалуйста», «будь добр». Ну а главный секрет, как вернуть медовый месяц, — это просто вести себя так, будто он уже наступил.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

■ НАУЧИТЕСЬ ФЛИРТОВАТЬ С МУЖЕМ. ГОВОРИТЕ ЕМУ ЛАСКОВЫЕ СЛОВА, ТОМНО УЛЫБАЙТЕСЬ, БРОСАЙТЕ ЛЮБЯЩИЕ ВЗГЛЯДЫ, НОСИТЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ И УСТРАИВАЙТЕ РОМАНТИЧЕСКИЕ СВИДАНИЯ.

■ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ПОМНИТЬ, ЧТО МУЖА НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ СОБЛАЗНЯТЬ И ЗАВОЕВЫВАТЬ. А МУЖЧИНЫ, КАК ИЗВЕСТНО, ЛЮБЯТ ЖЕНЩИН ГЛАЗАМИ.

Извалял он в грязи себя и меня. Не отмыться...

Вася у меня был первым и единственным мужчиной. Жили — не тужили мы недолго. Муж начал гулять. Вначале тихо, комар носа не подточит. А дальше... Всякое стеснение потерял. Все улики налицо: помада на воротничке, запах духов, бегающие глазки, поздние возвращения. Но развода не хотел. Ни за что не признавался. А мне он противен стал. Значит, я ни разу ни с кем не запачкалась, не предала нашу семью, а он смог... В отместку решила ему изменить. Был у меня один ухажер на работе. Выпила для храбрости, дала понять ему, что не против. Ой, как я рыдала после... Было противно с чужим мужиком до омерзения. Не прощу никогда Васю! И жить по-прежнему уже не будем. Извалял он в грязи себя и меня. Не отмыться...

Людмила, Воронеж

Глупо же ревновать меня к собственному сыну!

Я всегда была уверена, что главное женское предназначение — быть матерью. У меня хорошая семья, мы с мужем любим друг друга, до рождения сына практически не расставались. Сейчас сыночку годик, и все как-то изменилось. Сначала муж меня понимал, вставал ночью к ребенку, но потом стал упрекать, что для меня важен только малыш, что я перестала обращать на него внимание. Да и в интимной жизни у нас не все гладко. Но ведь глупо же ревновать меня к собственному сыну! Тем более что муж самоустранился от его воспитания. Конечно, у него работа, но ведь и семья не должна страдать. В общем, чувствую, что мы на грани, надо что-то менять... Но как это сделать, если сил хватает только на домашние дела и сына?

Ольга, Ростовская обл.

Пригрела змею...

Ей-богу, правда!

ДО 37 ЛЕТ ДОЖИЛА, А МУЖЧИНЫ ТАК И НЕ ПОЯВИЛОСЬ. ВРОДЕ И ИЗ СЕБЯ НИЧЕГО, И ХАРАКТЕР НЕПЛОХОЙ...

Помню, пошла к гадалке, мол, почему не складывается? А она к-а-ак рассмеется: «Девонька, — говорит, — и не сложится, пока змею на груди не пригреешь!» Больше ничего объяснять не стала.

Прошло три года. Я уже на замужестве крест поставила. Однажды захожу в кухню, а в вентиляции змея болтается! Голова в решетке застряла, а хвост наружу вывалился. Орала я так, что в квартиру начали соседи звонить. Открыла дверь, пытаюсь объяснить, а мужик, что выше этажом живет, айда прямиком к змее и давай решетку ломать, а сам ее по голове гладит и приговаривает: «Маленькая моя, думал, конец тебе. Зачем же ты убежала?» Если честно, я думала, что он с ума сошел. Оказалось, он зоолог, держит неядовитых змей, а они, бывает, сбегают. На следующий день он мне приволок охапку цветов. Потом в кафе пригласил. Стали мы с Игорем встречаться. И столько от него про змей узнала, что почти их полюбила. Свадьбу намечаем. Думаем, что змеи будут жить в квартире Игоря, а мы с ним у меня.

Лидия, Московская обл.

Исповедь

Закону мудрому поверьте – день только к вечеру хорош

Из дневника заслуженного врача РФ Виктора Пахарина. Он был профессионалом с большой буквы. Руководил областным здравоохранением Ростовской области, потом в Краснодарском крае. Эти строки написаны 5 лет назад.

НАС СТАРЯТ НЕ ПРОЖИТЫЕ ГОДЫ...

Как-то зацепила взгляд фраза одного из публицистов: «Нас старит не сумма прожитых лет, нас старит жизненный опыт». Не годы, проведенные тобой в этом мире, а количество пережитого и перечувственного. Порой за год-два наберешь этого опыта столько, сколько иной человек и за десяток лет не накопит.

Жизнь после 70 может быть очень плодотворной в духовном смысле. Пенсия у пожилых россиян небольшая, и достойно организовать свою жизнь в материальном плане трудно. Но с духовной точки зрения это период, когда человек переходит к созерцанию и готовится перейти в мир иной. Появляется возможность успокоиться, переосмыслить прожитые годы и сделать оставшиеся дни более гармоничными. Помните строки Бальмонта:

День только к вечеру хорош,
Жизнь тем ясней, чем ближе
к смерти.
Закону мудрому поверьте —
День только к вечеру хорош.

Я СТАЛ КАПРИЗНЫМ, КАК РЕБЕНОК

Известный психолог Р. Гарифуллин удивительно метко подметил сближение к восприятию мира пожилым человеком и ребенком. Что-то рациональное в этом есть. Меня тянет к земле, с удовольствием работаю на даче. Детей ведь тоже тянет к земле, они любят играть в песочнице. Я впитываю сполна каждый прожитый час, радуюсь, что не умер и прожил еще один день.

Я стал капризным, как ребенок. Дети тоже открыты и откровенны, искренне плачут и смеются. Я без стеснения и комплексов стал знакомиться на улице со старушками и стариками. То же самое и у детей. Они запросто знакомятся с незнакомыми детьми.

Старики плачут перед смертью, переживают. А дети плачут после рождения. Они, как и старики, чувствуют себя чужими в этом мире...

Меня всегда неприятно поражало стремление людей среднего возраста прожить дольше. Бег трусцой... Диеты... Режим... Врачебные рекомендации... Это оттого, что не знают они тягот старости, одна из которых — сужение круга интересов до стремления жить еще дольше.

ВЫЧЕРКНУТЬ ИЗ ЖИЗНИ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ

Ближе к 70 человек неизбежно оглядывается назад: верно ли шел, где споткнулся... В этом взгляде на прожитое к судьбе претензий у меня нет. Есть благодарность за жизнь, за то, что труд был в радость, что любил и был любимым, что чувствовал себя частицей медицины. Мы получаем ровно то, что заслужили. Ясно ощущаю, что мог бы сделать больше.

> КОГДА ТЕБЕ 10 ЛЕТ, ОДИН ГОД — ЭТО 1/10 ТВОЕЙ ЖИЗНИ. КОГДА ТЕБЕ 60, ОДИН ГОД – ЭТО 1/60 ЕЕ ЧАСТЬ! ЗНАЧИМОСТЬ ГОДА УМЕНЬШАЕТСЯ...

Когда человек говорит, что он вычеркнул из жизни что-то или кого-то, это просто эмоции. Вычеркнуть из жизни ничего нельзя, как и зачеркнуть саму жизнь. Невозможно подправить, подчистить пройденный путь. Да и не надо!

Несколько лет назад в интервью академику Б. Петровскому задали вопрос, как ему удается побеждать возраст. В ответ Борис Васильевич рассказал историю, которая вполне может стать его заветом каждому человеку. «Однажды я был в Баку. Меня пригласили в гости. В числе гостей был 120-летний мужчина. Хозяин спросил старца: «Скажи, дорогой, почему так долго живешь?» И поведал горец: «Сплю очень хорошо. Под небом. Начальника надо мной нет. Со мной всегда есть женщина. Я никогда никому не завидовал. И вообще я счастливый человек».

ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО ДУМАТЬ О БУДУЩЕМ

Единого рецепта для всех мы не подберем. И, конечно, никто не поможет справиться с трудностями возраста лучше, чем это сделают родные и близкие. Общаться с пожилым человеком молодым людям бывает непросто. Да, интеллект человека снижается, память ослабевает, но ядро личности остается. Поэтому не нужно стесняться показывать близкому человеку свою любовь.

Припомнился мне один случай. Умирал в реанимации цыган. Три дня собиралась у больницы толпа. И стояли — как будто дежурили. У них такой обычай — с больным или умирающим всегда должны быть люди, он не должен оставаться в одиночестве. То есть уход из жизни должен быть не одиноким, а как бы дружным семейным делом, чтобы человек до последней минуты не чувствовал себя забытым. Неизбежный печальный исход моей жизни тяготит меня. Это мешает работать и жить. Думая о будущих планах, я непременно начинаю прикидывать: а успею ли? Не страшно, а горько...

...Я НЕ ЛЮБЛЮ ГВОЗДИКИ И РОЗЫ

Слишком часто вижу усыпанный ими последний путь моих друзей. Смерть — вещь обыкновенная, такая же, как рождение. И рождение требует известной подготовки роженицы и ее окружающих. Так и смерть — это процесс перехода в мир иной, к которому нужно подготовиться, собраться в дорогу. Удивительное меткое народное определение смерти — кончился... Не скончался. Не умер. Был и «кончился», вышел в мир иной. А вообще лучше и не думать, и не говорить, и не писать о смерти. Мысли прилипчивы! Пастернак говорил Евгению Евтушенко: «Вы, молодой человек, напрасно балуетесь со словом «смерть» — есть вещи, которых всуе касаться нельзя».

> ВСЕ, ЧТО В ЭТОЙ ЖИЗНИ БЫЛО ДАНО ЧЕЛОВЕКУ, ДОЛЖНО БЫТЬ ИСТРАЧЕНО. И МЫСЛИ, И ЧУВСТВА, И ДЕНЬГИ. УХОДИТЬ НАДО НАЛЕГКЕ, СВОБОДНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ.

Кто пояснит: сметь — это наказание? Облегчение? Избавление? Ведь расстаешься не только с близкими и друзьями, но и с врагами...

ЖИТЬ НУЖНО ТАК, КАК БУДТО ДЕНЬ ПОСЛЕДНИЙ

Старайся жизнь закончить так, чтобы после тебя ничего не осталось. Малое наследство вызывает насмешки и презрение. Большое наследство порождает злобу и вражду наследников. Любое наследство оставляет хлопоты людям. Старайся уйти так, чтобы никто не обратил внимание на твой уход. Ты явился в мир незваным и уйдешь неоплаканным. Не завидуй оставшимся: их ждет та же участь. Все, что в этой жизни было дано человеку, должно быть истрачено. Все без остатка — и мысли, и чувства, и деньги. Уходить надо налегке, свободным и счастливым.

... Не буду лукавить — умирать не хочу. Хочу испытать период личной свободы, когда все долги отданы, я приспособился к возрасту, принял его умом и телом. Здравый рассудок открывает шанс понять общность людей перед Богом, небесами, их равенство, какими бы земными благами ни обладали одни и какими бы грешными ни были другие. Хочу постичь мудрое смирение, подготовку к уходу, прощение всех обид, милосердие, христианскую доброту.

... Недавно услышал потрясающее толкование оценки прожитых лет. Когда тебе 10 лет, один год — это десятая часть твоей жизни. Когда тебе 60, один год — это шестидесятая ее часть! И с каждым прожитым днем значимость года уменьшается.

ТЕРЯЕТСЯ ЧТО-ТО В ЖИЗНИ С УХОДОМ ДРУЗЕЙ

Многие мои друзья, соратники, единомышленники ушли. Теряется что-то в жизни с уходом друзей, обрываются корни, которые держат нас. А когда корни все отомрут, падает человек. Чувствуешь, и ты начинаешь качаться уже.

Отец уходит
первым,
Таков закон Земли,
Но боли ток по нервам:
Мол, не уберегли...
Отец уходит раньше —
В свой день, в свой час, в свой срок.
У изголовья встань же,
Его корней росток!
Покрепче зубы стисни,
Нутро в кулак сожми
И груз отцовской жизни —
Весь! — на себя прими.

Уже много лет веду список дней рождения близких мне людей, которых регулярно поздравляю, так же, как и они меня. В этом списке много имен тех, с кем по-доброму свела судьба. Но идут годы, и все больше тех, чьи имена пишу в записках «за упокой», и меньше тех, кому «во здравие».

Стихи наших читателей

ПОКАЗАЛОСЬ — ЖИЗНИ МАЛО

От луны за штору спрячусь:
Полнолуние некстати
За окном моим маячит.
Покрывало на кровати
Соткано из лунных нитей,
И нельзя его сложить...
Люди добрые, простите,
Я уже устала жить.
А наутро солнце встало,
Всюду радужные нити...
Показалось — жизни мало.
Вы уж там ее продлите...

ЛЮБОВЬ КАК СВОБОДНАЯ ПТИЦА

Я тебя отпустила давно,
Ведь любовь — как
свободная птица.
За окошком дождливо, темно,
На душе беспокойно.
Не спится.
Позабочусь о завтрашнем дне:
Платье выглажу, туфли
протру.
Ничего не обещано мне,
Только легкая дрожь
на ветру,
Только утра прозрачного
свет,
Да восход удивительно алый,
И знакомых улыбок привет...
Неужели мне этого мало?

СРОК ДАВНОСТИ

Разве поздно ворвался свет
Прямо в душу, пронзая тело?
За ошибки далеких лет
Я прощенья просить хотела.
Трепетала, ждала, звала,
На воде собирала блики,
Уходила на край села,
Только ветер меня окликнул.
Только поле смотрело вслед,
Провожая пернатых стаю.
За ошибки далеких лет
Ветер в поле меня прощает.

Н. Окенчиц,
Ставропольский край

СОВРИ, ЧТО Я ТВОЯ НАДЕЖДА

Согрей мне душу теплым
взглядом
И непонятные слова скажи —
Слова, которых в жизни,
рядом
Не слышали ни я, ни ты.
Соври, что я твоя надежда,
Печаль, задумчивость, тоска
И радость, бьющая из сердца,
Когда встречаешь ты меня.
Ну хоть на миг в моей печали
Пусть лучик солнышка
блеснет,
Потом исчезнет в серой дали,
Но в памяти не пропадет.

К ТЕБЕ...

Я шел к тебе неторопливо
В течение десятков лет,
Виски давно посеребрило
От множества
житейских бед.
Мы вместе осенью ходили
На разных полюсах земли,
Весну с тобой вдвоем любили,
Но только порознь и вдали.
Не упрекнуть пространство,
время,
Ее величество судьбу,
Что одиночество, как бремя,
Не в радость вовсе никому.

В. Фесенко, Белгород

Удивительные люди

Дима умеет вращать глазами

У парня из Казани глаза ведут себя не так, как у всех людей.

Они вылезают из орбит на целых 14 миллиметров. Но это доставляет мужчине только удовольствие, потому что заставляет улыбаться окружающих его людей. Офтальмологи считают, что такая способность иногда появляется у людей из-за глазной травмы или как следствие болезни щитовидной железы, когда глазные мышцы деформируются и приобретают необычные «толкательные» свойства. А у некоторых людей от природы неглубокие глазницы, и глаза выпячиваются просто от напряжения. Однако Дима умеет выпячивать глазные яблоки, вращая каждым глазом по отдельности. Почему это удается, доктора объяснить не могут.

Палец отрос!

Открытие

Мало кто знает, что, лишившись первой фаланги пальца, человек может запросто отрастить ее, если не попадет к малограмотному врачу.

В прошлом веке, если человек лишался части пальца, ему или заделывали рану лоскутом кожи, или пришивали оторванную фалангу микрохирургическим путем. В первом случае образовывалась культя, а во втором — палец деформировался из-за шрама, снижалась его чувствительность (иногда полностью исчезала). Постигнуть истину медикам, как ни странно, помогла обычная врачебная ошибка. В 1971 году к английскому хирургу Синтии Иллингворт попал подросток, которому пришлось ампутировать кончик указательного пальца. Иллингворт не стала зашивать рану, а лишь обработала ее антисептиком и слегка забинтовала. Через несколько месяцев родители мальчика позвонили и поблагодарили Синтию за то, что она полностью восстановила их сыну палец. Хотя сами не понимали, как такое возможно: парню ведь ампутировали всю его часть с ногтем.

Не понимала этого и доктор. Встретившись с пациентом, обнаружила, что у него в самом деле полностью отросла потерянная часть пальца. Иллингворт оповестила о своем открытии коллег, и очень скоро зашивать раны при потере первой фаланги пальца перестали во всем мире. Исследования показали, что при потере кончика пальца он заново восстанавливается в течение примерно трех месяцев. Но это касается только верхней фаланги. Если человек теряет первую фалангу и часть второй, то недостающая часть уже не отрастает. Одно условие: рана должна быть открытой. Потерянный кончик отрастает с нормальным ногтем.

Цифры и факты

КОГДА человека кусает комар, то перед укусом он совершает еще одну гадость — опорожняет свой кишечник. То есть комар не только лакомится кровью, но и...

ЧТОБЫ сделать килограмм меда, пчела должна облететь 2 млн цветков.

ШАНС, что вам на голову свалится астероид, — 1 к 20000. Это более вероятно, чем погибнуть от наводнения, торнадо или извержения вулкана.

ЕСЛИ очертить на полу круг (треугольник, квадрат, пятиугольник) с помощью скотча, толстого провода или веревки, то кот непременно захочет посидеть в этой фигуре.

Не просто кот

В Новосибирской области одинокая пенсионерка подобрала на улице маленького беспомощного котенка. Он заменил ей недостающих внуков.

Вырос котенок в настоящего кота-великана. Но пенсионерка все списывала на то, что очень хорошо кормила своего любимца. Кот, как и положено обласканному внуку, бегал за бабушкой словно хвостик, демонстрируя ей любовь и преданность. И вскоре доказал это на деле... Трое безработных мужчин решили ограбить бабульку в день выдачи пенсии. Знали, что старушка одинокая, беспомощная и заступиться за нее некому. Когда они вломились в дом к пенсионерке, ее любимый «внучок» мирно посапывал на шифоньере. А потом... Первого грабителя кот убил сразу же, перекусив ему сонную артерию. Второй мужчина умер в реанимации. Спасся только один из злоумышленников, которому удалось сбежать. Как потом оказалось, ласковый бабушкин «внучок» был диким котом-манулом. Биологи утверждают, что манулы не поддаются дрессировке и одомашниванию.

Манул — хищник довольно крупный, но не агрессивный. Нападает только в целях добычи пищи или защиты себя и своего потомства. Получается, кот защищал семью.

■ ТОМУ, КОГО ПОСЛАЛИ НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ, КОМПАС НЕ ПОМОЖЕТ.

■ КАКТУС — ЭТО ГЛУБОКО РАЗОЧАРОВАННЫЙ В ЖИЗНИ ОГУРЕЦ.

Вся семья не чувствует боли...

Члены одной семьи в Италии обладают редкой генетической аномалией, из-за которой совсем не чувствуют физической боли.

Люди с нарушением болевой чувствительности легко определяют разницу между холодом и теплом, острыми и тупыми предметами, но не способны почувствовать, что напиток слишком горячий и обжигает рот или что наступили на стекло. Нервы такого человека находятся на месте, однако работают неправильно. В итальянском семействе Марсили все шесть кровных родственников «страдают» от такого состояния. Когда Летисия Марсили (самый пожилой член семьи) сломала плечо, катаясь на лыжах, то не заметила этого. Женщина продолжила кататься весь день, после чего приехала домой и спокойно легла спать. Лишь через несколько дней, когда итальянка пришла на плановый осмотр в больницу, врач диагностировала перелом. Сейчас семью изучают ученые: колют иголками, подвергают чрезмерно высоким и низким температурам, кормят самым острым перцем... Уже удалось определить, что у всех родственников есть невероятно редкая генная мутация. Специалисты надеются, что понимание того, как отключать у человека ощущение боли, позволит им разработать новое поколение обезболивающих препаратов.

Молоко для домового

Домовой — хранитель дома — может многое рассказать, если его об этом правильно спросить. С вечера поставьте блюдце с молоком, пусть полакомится.

Утром можно начинать задавать вопросы. Но сначала зажгите свечу и оставьте — она должна сгореть минимум наполовину. Затем возьмите ее в правую руку и скажите слова: «Домовой, дружочек мой, приходи молочка попить, о будущем поговорить». После этого наклоните свечу над блюдцем с молоком. Капли воска, попадая на поверхность, образуют картинку. Ваша задача — правильно ее истолковать, ведь там будет показано, что ждет вас в будущем.

* Крест, перекрещенные в любом направлении палочки, — возможная болезнь, недомогание.

* Полоски — переезд или частые поездки, командировки.

* Деревья — начало чего-то нового: новой жизни, нового дела.

* Круг, кольцо — скорая свадьба.

* Цветок — любовь, сулит счастье тем, кто давно ищет суженого.

* Звезда — успех на работе.

* Человек — обретение нового друга, который сыграет большую роль в вашей жизни.

* Бесформенное нагромождение — неясность в жизни, неприятные перемены.

САМОЕ СЛАДКОЕ

Из растения кетемф выделили самое сладкое вещество — тауматин. Оно слаще сахара в сто тысяч раз. Если растворить 10 г тауматина в тонне воды, она все равно будет сладкой.

ЦВЕТОК СМЕХА

Семечко «цветка смеха», если его съесть, может вызвать беспричинный приступ смеха у человека. Длится он 30-40 минут, после чего человек засыпает. Его используют для облегчения зубной боли.

ОБМАНИ ЖЕЛУДОК

Чтобы чувствовать себя сытым на протяжении недели, достаточно съесть 2 листочка растения калир-канда (его также называют «обмани желудок»). Интересно то, что в растении нет питательных веществ, оно лишь создает иллюзию сытости.

Ей-богу, правда!

По Москве гуляют лисы и... зайцы

В МОСКВЕ ПОЯВИЛИСЬ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ, КОТОРЫХ ДАВНО УЖЕ НЕ ВИДЕЛИ ДАЖЕ В ПАРКАХ. СПЕЦИАЛИСТЫ УТВЕРЖДАЮТ: НИЧЕГО ХОРОШЕГО В ЭТОМ НЕТ.

В районе Борисовских прудов первая лиса появилась сразу же после Нового года. Она совсем не боялась людей, на редкость быстро освоилась в лабиринтах домов и даже устраивала целый спектакль, кувыркаясь в сугробах, а потом несясь из одного конца двора в другой. Жители находили это зрелище забавным, поэтому дружно несли рыжей зверюшке угощения. Потом появилась еще одна гостья из леса, но уже не рыжая, а черная. Звери были дружелюбны, но близко к людям не подходили.

Зайцы стали захаживать на городские улицы как к себе домой. Ушастые мужественно протаптывают дорожку к городским помойкам. Такой наглости от них не ожидали. Считалось, что этот зверек из города уже давно исчез.

В столице появилась дикая ласка, которая поселилась прямо во дворе дома на улице Дмитрия Ульянова. А кто-то из москвичей видел скачущего по деревьям горностая. Лоси выходят на автомобильные дороги и норовят ударить копытами тех, кто пытается их загнать обратно в лес. Такое странное поведение животных объяснимо. Заставить их сменить свой привычный ареал обитания могут только непростые жизненные условия, например нехватка пищи. Лисы зимой охотятся на грызунов, которые прячутся под снегом, а из-за подмерзания снега они не могут пробить его своими носами.

Кроме того, раньше гостей из леса отпугивали бродячие собаки, которые жили на улицах. Теперь с ними начали бороться, и дикие звери занимают их места. Специалисты серьезно опасаются, что дикие животные в городе смогут стать распространителями опасных болезней. В первую очередь речь идет о смертельном для человека бешенстве. Поэтому медики напоминают: при встрече с гостями из леса ни в коем случае не стоит к ним приближаться. Дикие звери не должны сами подходить к человеку, а если они это делают, значит, больны этой страшной инфекцией.

Кроме того, диких животных нельзя подкармливать. Иначе они перестанут добывать пищу самостоятельно, не смогут передать этот навык потомству, а это значит, что пришельцы из леса обоснуются во дворах всерьез и надолго. За дикими зверями все-таки лучше наблюдать в зоопарке.

Травяные обереги

Если хотите привлечь в дом деньги, посадите во дворе жасминовый куст. Еще жасмин поможет наладить взаимоотношения с противоположным полом, прояснит мысли. Чтобы защитить себя от болезней, положите в мешочек из хлопчатобумажной ткани девясил или вербену. Держите мешочек в незаметном для окружающих месте. От беспокойства и нервозности поможет избавиться арника горная.

САМЫМ ВЕРНЫМ ЖИВОТНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ЛЕБЕДЬ, А ВОЛК. ОН, СОЗДАВ СЕМЬЮ, НИКОГДА НЕ ДАСТ В ОБИДУ И НЕ БРОСИТ НА ПРОИЗВОЛ СУДЬБЫ И СУПРУГУ, И СВОИХ ДЕТЕНЫШЕЙ.

Про любовь

Звери как люди

УДАЧА СЕГОДНЯ НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ!

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

ГОТОВ К ВРУЧЕНИЮ!

Проще не бывает!

ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ на сетку с буквами и найдите 5 СЛОВ, связанных С ВЕЗЕНИЕМ И ДЕНЬГАМИ:

А	П	О	Н	У	Н	Я	И
Ю	Ф	О	Р	Т	У	Н	А
И	У	Г	Ц	Й	Ф	А	Д
Ж	Д	У	Д	А	Ч	А	Ш
Щ	Е	П	О	Б	Е	Д	А
З	Н	Р	Ф	А	Я	С	О
Й	Ь	И	Ц	У	К	В	Ы
Х	Г	З	Л	В	Д	Й	Ь
К	И	З	Й	Ф	Ы	Ж	З

Вам удалось? ПОЗДРАВЛЯЕМ! Немедленно звоните, сообщайте найденные слова и регистрируйте Ваше участие в акции!*

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ

8-800-775-00-44

Код акции: 03.12277.68.12.1

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

18+

На правах рекламы

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.*

«Длиннота» человека
Кубики для игры в нарды
Работник при подъемнике
Мастер спать на гвоздях
«Клетчатая» выпечка
Жестокий человек
Завязка на память
Постель новобрачных
Вор пару веков назад
Метель с завыванием
Архитектурная рюшечка
Анекдотическая история
Бутыль с горилкой
Власть Орды
Злак на веники
Промысел за баранкой
Ее умный обойдет
Штурвал велосипеда
Высокая болотная трава
«Желудеискатель» кабана
Профи в делах охоты
Улетучивание воды
Обломок горшка
Обращение к попу
Польза волку от поросят
Бронекостюм рыцаря
Второй этаж кровати
Гостиная во дворце
«Мужская» часть храма
Боязнь подвоха
Разношенный башмак
Бряцание цепей
Плуг древнего пахаря
Стадо чабана
Трофей индейца
Полый шар
Опора фронта
Одежка к валенкам
Гигантский кальмар
Хлопья с изюмом
Комната в отеле
Амбарный грызун
Серенада цыгана
Заграничная улица
Досуг книголюба
Клавишный великан
Певчая птица
Двадцать одно
Лента для отделки
Элемент электроцепи
Не ходок и не бегун
Главная артерия
Добыча пчелы
Земское ведомство
Труженица в коровнике
Античное гребное судно
Горячность в работе
Скелет конструкции
Вздорная нелепость
Девочка с красным галстуком
Мистическая оболочка
Месть как она есть
Водный массаж
Отощавшая сарделька
Древний кочевник
Поляна среди леса
Педагог с противогазом
Восток на компасе
Брус поперек мачты
Обитатель кельи
Традиционные нормы жизни
Богомольцы себе на уме
Предложение руки и сердца
Искусство с лентами
Мускулистый малый
Масличный символ Греции
Дизайнерский нюанс
Узор из листьев
Генератор идей
Первая фаза зевка
Строительная дуга
Сочинение вообще
Скоростной автомобиль
Закупка на базе
Истребленный бык
Мера угодий лорда
Злак, добавляемый в фарш
Шарф из перьев
Бегство со всей мочи
Тухнет с головы
Ночное пристанище такси
Подозрительный...
Иногда не идет в горло
Пение «голос в голос»
Антагонист порядка
Рыба-«разрядница»

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Урожай на грядке, и руки в порядке

ЧТО СПАСЕТ РУКИ ПОСЛЕ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ.

Отмываем грязь

Первым делом надо избавиться от загрязнений. Но просто теплой водой с мылом тут не справиться. Приготовьте ванночку: в мыльную воду добавьте 1 чайн. ложку сахара, 100 г морской или обычной соли и пару ложек свежего молока. Или такой раствор: в 1 л теплой воды размешайте по 1 ст. ложке жидкого мыла и глицерина, 1/2 чайн. ложки нашатырного спирта и 2 чайн. ложки питьевой соды. В такой ванночке подержите руки 15 минут, затем вымойте, высушите и смажьте питательным жирным кремом.

В свободной продуваемой темной блузке проще перенести жару, чем в облегающей белой майке.

Загрязнения не отмылись до конца? Тогда поможет очищающий скраб: смешайте 1 чайн. ложку сахара и 2 ст. ложки пены для ванны. Этой смесью натрите руки и немного помассируйте. Смойте теплой водой и не забудьте про питательный крем.

Отбеливаем кожу

■ Смешайте 1/4 стакана простокваши с 1 чайн. ложкой буры и 2 ст. ложками сока лимона. Нанесите смесь на руки, держите 20 минут, затем смойте. Если такую процедуру проводить несколько раз в день, можно отбелить любые загрязнения.

■ Приготовьте лосьон — смешайте сок половины лимона, 2 ст. ложки уксуса и 1 чайн. ложку огуречного сока. Этим лосьоном хорошо смажьте руки, через 30-40 минут смойте теплой водой.

■ Не забывайте каждый день после мытья рук тщательно вытирать их мягким полотенцем или бумажной салфеткой — это убережет от появления заусенцев.

Для гладких и нежных ручек

■ Справиться с грубой шершавой кожей рук помогут ванночки из 0,5 л сока квашеной капусты или молочной сыворотки. Держите руки в такой ванночке 10-15 минут, затем смойте и нанесите жирный крем для рук. Делайте их 2-3 раза в неделю. Эффект будет лучше, если на ночь надеть хлопчатобумажные перчатки.

■ Можно попробовать компрессы из теплого картофельного пюре. Истолките картофель, сваренный в мундире, с молоком и 2 чайн. ложками лимонного или огуречного сока. Чтобы создать парниковый эффект, сверху наденьте резиновые перчатки или обмотайте пищевой пленкой. Через полчаса смойте.

■ Хорошо действуют на шершавую кожу с въевшейся в нее грязью ванночки с теплым маслом, например оливковым. Подержите в нем руки 10-20 минут, аккуратно потрите самые загрязненные места пемзой. Затем вымойте и нанесите отбеливающее средство.

■ Если появились мозоли, сделайте компресс из коры дуба. Залейте 100 г сухого измельченного сырья 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пропитайте настоем марлю, отожмите и приложите к рукам. Сверху укутайте шерстяной тканью. Оставьте на ночь, и уже утром мозоли размягчатся.

На каждый день

● Чтобы пятки всегда оставались гладкими, добавьте в 2 стакана теплой воды 1/2 стакана соды и 1 стакан уксуса. Опустите ноги в раствор на 15-20 минут. Затем насухо вытрите полотенцем и смажьте питательным кремом.

● Налейте в аптечный пузырек 40 мл любого вина и бросьте в него 1 таблетку мумие. Оно быстро растворится, и у вас получится отличное средство от старения. Протирайте им лицо утром и вечером. Храните снадобье в холодильнике. Новую порцию придется приготовить примерно через неделю.

● Сильно выпадают волосы? Раз в неделю втирайте в корни настой листьев крапивы. Заварите 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Процедуру проводите длительное время.

О первых своих туфельках я мечтала целый год. И вот на седьмой день рождения мне их подарили...

Айболит

Красные, блестящие, на каблучке... Я себя одновременно чувствовала и взрослой женщиной, и принцессой. В юности вся обувь у меня была на каблуках. С виду мне давалось это легко — порхала как бабочка. А вот дома... Со стоном стаскивала туфли с ног, потом — ванночка, крем от отеков и усталости. Иногда носилась в них и чувствовала, как хлюпает кровь, но терпела. Для меня женщина без каблуков была вовсе не женщиной. Пыталась найти такие туфли, чтобы ноги были как в тапочках, но не нашла. В туфлях на каблуке можно красиво стоять, сидеть или лежать. Ходить? Это пытка, настоящий подвиг. Однажды на свидание я выпорхнула из дома на новых шпильках. Улыбку держала из последних сил. Но не удержалась и рухнула к ногам кавалера. Было очень больно. Я вывихнула лодыжку и разбила лицо. Тогда и слезла с каблуков. Решила больше не страдать. И знаете, стала раскованнее, чувствую себя в безопасности и нравлюсь мужчинам не меньше, чем раньше. Милые женщины, не мучайте себя! Достаточно небольшого каблучка и уверенности. А если любите себя, то хоть в мешке и босиком ходите — вас тоже будут любить.

Мария, Тула

Отбелим веснушки

■ Залейте мелко наструганное мыло (лучше детское) перекисью водорода, перемешайте до образования пены, добавьте несколько капель нашатырного спирта. Нанесите на лицо на 20-30 минут, затем смойте теплым настоем любых трав.

■ Воспользуйтесь старинной отбеливающей маской. Смешайте 1 ст. ложку творога, по 10 капель нашатырного спирта и перекиси водорода. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте.

■ Полезно несколько раз в день протирать лицо простоквашей, лимонным соком, соком свежего огурца или отваром весеннего первоцвета. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев и корней первоцвета 1 стаканом воды, кипятите 10 минут.

■ Смажьте кожу таким составом: при жирной коже — сок лука и 6%-ный уксус (1:1); при сухой — сок лука и мед (1:1).

■ От веснушек поможет отвар листьев одуванчика. Залейте 2 ст. ложки листьев одуванчика 300 мл воды, кипятите 15 минут, остудите, процедите. Протирайте лицо 2-3 раза в день.

■ Для обесцвечивания веснушек используйте сок петрушки, свежих огурцов, репчатого лука, лимонный сок, 1%-ный раствор столового уксуса, пополам взбитый с белком куриного яйца.

Мода-2018

■ ПОСЛЕ СОРОКА ПЯТИ ЛЕТ ОДЕЖДУ БЕЗ РУКАВОВ НОСИТЬ НЕ НАДО.

■ АСИММЕТРИЧНОЕ ПЛАТЬЕ — ПРЕКРАСНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.

■ БЕЛАЯ ОБУВЬ СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ. ОНА НЕПЛОХО СМОТРИТСЯ В КОМПЛЕКТЕ С ЗЕЛЕНОЙ БЛУЗКОЙ И ЦВЕТАСТОЙ ЮБКОЙ.

Воск или бритва?

ОБРАБОТКИ ЗОНЫ БИКИНИ В ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН НЕ ИЗБЕЖАТЬ. КАКОЙ СПОСОБ ВЫБРАТЬ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС?

1 **Воск.** Кожа быстро привыкает к восковой эпиляции. В первый раз всегда больнее, потому что луковицы нетронутых волос больше, чем поры. При регулярной эпиляции волосы становятся тоньше, а фолликулы меньше. Перед посещением специалиста придется не бриться 2 недели, а после процедуры вы можете столкнуться с проблемой вросших волос. Зато это намного дешевле, чем лазер. Противопоказана тем, у кого проблемы с кожей — аллергия или раздражение. Не делайте эпиляцию во время месячных — будет еще больнее.

2 **Лазер.** Это единственный способ избавиться от волос навсегда. И еще это не больно и быстро. Лазеры нового поколения подходят для любых волос и типа кожи. Однако лазерная эпиляция дорогая. А чтобы волосы перестали расти, нужно сходить в салон раз 5-6, через каждые 6 недель.

3 **Бритва.** Обычная бритва вам не помощник. Выбирайте с вращающейся головкой. Места, которые решите не трогать, обработайте триммером. Обязательно увлажняйте кожу и минимум 2 раза в неделю используйте скраб. Это поможет избежать раздражения и зуда.

P. S. Нельзя делать эпиляцию на загорелой коже, во время беременности, до 18 лет. У вас не должно быть герпеса и ЗППП. И учтите, что лазер не работает с очень светлыми волосами, потому что в них нет пигмента.

Е. С. Попова, врач-дерматокосметолог

Солнце

Тоже витамин

Дерматологи советуют дать коже возможность получить безопасную дозу ультрафиолета (в первые 10 минут), а потом использовать солнцезащитный крем.

Есть данные, что рост кожных онкологических заболеваний связан с солнцезащитными кремами. Они имеют агрессивный химический состав. Там, где купается много туристов, гибнут даже кораллы. Но главное — крем не дает коже создать собственную защиту, блокируя выработку гормона меланина — он образуется при воздействии солнца. Лучше уходить в тень, носить футболки и панамки.

Доказано, что солнечный витамин отвечает за иммунитет пожилых, он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В инструкциях к солнцезащитному крему пишут, что наносить его на кожу надо за 20 минут до выхода на улицу. Дерматологи советуют дать коже возможность получить безопасную дозу ультрафиолета (в первые 10 минут), а потом использовать солнцезащитный крем.

Если загар вам категорически не нравится или противопоказан, витамин D надо принимать в виде аптечных препаратов. С пищей человек может получить не более 20-30% от нормы.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Безводная долина. **7.**Контрольное приобретение. **11.**Ночлежка для грузовиков. **13.**Глазок телескопа. **14.**Построение по росту. **15.**Тесная связь высоким стилем. **16.**Рисует сражения. **20.**Спец по лингвистике. **24.**«Черный» район Нью-Йорка. **26.**Член мезальянса для другого его члена. **27.**Собрание сановников. **28.**Оставляют по завещанию. **29.**Денежные средства. **30.**Производитель шампанского. **32.**Проказник, озорник. **33.**Перемешивание колоды. **36.**Круглый хлеб. **39.**Советский поэт Эдуард... **42.**Береговой лес. **45.**Яркая звезда Волопаса. **46.**Штат в США. **47.**Группа рабочих. **49.**Элита вооруженных сил. **52.**Коллекция напитков «с градусом». **54.**Шаблон для рисования букв. **55.**Община мигрантов. **56.**Целебные желтые ягоды. **57.**Прекращение брака. **59.**Часы с гирями. **62.**Сумка для дичи. **65.**Район Сочи с аэропортом. **66.**С Якова переходит на всякого. **67.**Бечева для улова. **68.**Сыграл Женю Лукашина. **69.**Двигатель прогресса. **70.**Паршивая все стадо портит. **71.**Кольцо на бочке. **72.**Зов, летящий вслед. **74.**38-й у туфель. **75.**Нудная и трудная работа. **77.**Бегство капиталов за границу. **78.**Забота о малолетних сиротах. **79.**Огнеупорное волокно. **82.**Малокровие иначе. **85.**Заказчик, что всегда прав. **86.**Публичные насмешки. **87.**Художник-мастер на Чукотке. **89.**Уличный маскарад. **91.**Лохматый грязнуля. **92.**Пояснение автора к тексту пьесы. **94.**Летчица-героиня Марина... **97.**Здание, сооружение. **99.**Остров на Ладожском озере. **100.**Знаток мира животных. **101.**Курорт с Воронцовским дворцом. **103.**Любимый жанр Стефана Цвейга. **105.**История болезни. **107.**Просторная местность. **108.**Щенок по-другому. **111.**Амуниция овчарки. **113.**«Симфонический» музыкант. **114.**Имя Черчилля. **115.**Лотерейная победа. **117.**Детям не игрушка!. **120.**Выяснение, как пройти. **124.**Копье царского пехотинца. **127.**Светло-рыжая лошадка. **128.**Загорает нагишом. **129.**Узкорылый индийский крокодил. **130.**Суд взбесившейся толпы. **131.**Поэтическое предание. **132.**Комплекс признаков недуга.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Орехово-карамельная масса. **3.**Английские скачки. **4.**Подставка для пушки. **5.**Могущественный вождь гуннов. **6.**Надежда, ожидание. **7.**Забавная выдумка. **8.**Специнвентарь гадалки. **9.**Картина прямо на стене. **10.**Квазимодо из Нотр-Дама. **12.**Ходячая энциклопедия. **17.**Подвиг Гастелло. **18.**Актер, сыгравший Холмса. **19.**Горы в Южной Сибири. **21.**Брус для запирания двери на ночь. **22.**Рядовой артиллерии. **23.**Посильная лепта. **24.**«Плотность» сметаны. **25.**«Любить по- русски», режиссер. **29.**Сатирический киножурнал. **31.**Волокна для колготок. **34.**Половинка ворот. **35.**Варвара... длинная коса. **37.** Имя королевы детектива. **38.**Парус на старинный манер. **40.**«Лунатик» в мире ученых. **41.** Бессмыслица, вздор. **43.**Напарник писателя. **44.** Столица Колымы. **48.**Бездарный литератор. **50.**Там Сеня пел про зайцев. **51.**Побег растения или потомок. **53.**Крахмальный нагрудник. **58.**«Свет мой... скажи...». **60.**Пирожное в разгрузочный день. **61.**Лживое обвинение. **62.**Веселый торг в Сорочинцах. **63.**Схватить кота за... **64.**Городская птица. **72.**Защитная у хамелеона. **73.**Сыграла в фильме «Барышня-крестьянка». **75.**Съедобный гриб. **76.**Писатель... Франс. **80.**Тот же арбалет. **81.**Афоня по профессии. **83.**О нем не спрашивают у женщин. **84.**Режиссер-постановщик театра «Ромэн». **88.**Доктор Мортимер в «Собаке Баскервилей». **90.**Древний город с высокой башней. **93.**Один из основателей Рима. **95.**Дикий карп. **96.**Зовет на урок. **98.**Бедренная часть туши. **101.**Курага, еще пышущая здоровьем. **102.**Курс акций по отношению к номиналу. **104.**Типографская машина. **106.**Брачный жулик. **109.**Сосед Алжира. **110.**Река в Центральной Африке. **111.**Питье из ромашки. **112.**Канавка в стволе ружья. **114.**Церковная служба. **116.**Военное пальто. **118.**Гуляка и бездельник. **119.**Поток, льющийся по ступеням. **121.**Британский рок-певец. **122.**Шерстяная ткань. **123.**Серьезная размолвка. **124.**Ковер без ворса. **125.**Музыкальный инструмент в католическом храме. **126.**Разведка адмирала Канариса.

Такой случай

Пациент, на что вы жалуетесь?

— Да вот, голос охрип что-то. И изжога постоянная — от спирта, скорее всего. И бок — вот здесь, слева, болит. Наверное, селезенка... А справа — это печень? Значит, мускатное виновато. И головные боли постоянно — паленая водка, да?

— Слушайте, а вы не пить не пробовали?

— Да пробовал, пробовал... Вот, поясницу ломит — наверное, когда на голой земле при нуле градусов ночевал. И руки затекают — пилил-рубил много, видно. И чешется по всему телу — это комары с муравьями... А желудок-то, желудок! Каждое утро изгибаюсь весь, ботулизм, может, подхватил? Или ложные опята? И колено распухло — это я в падении прыгнул за мячом. И шея сзади — когда за борт падал, на весло попал. И кончик стрелы из попы выньте! И вот эти раны на пальцах — крючки острые, блин, до сих пор гноятся, их чем смазывать? И волдыри на ладонях от ожогов, и мозоли не проходят...

— Послушайте, вы что, с войны вернулись?

— Да нет, в отпуске побывал...

В. К. Быстров, Луга

Что лишнее — нос, глаза или брови?

Довелось мне недавно проходить медосмотр у психиатра. Врач предупредила, что отвечать надо не задумываясь, и стала задавать вопросы:

— Что лишнее из предметов: наволочка, простыня, пододеяльник?

— Пододеяльник, — отвечаю. — Он мужского рода, остальное — женского.

— Неправильно! — озадачила меня психиатр. — Лишнее — простыня, она одинарная. Дальше. Что лишнее — нос, глаза или брови?

— Нос, он же один.

— А вот и нет! — психиатр радостно потер руки. — Лишнее — брови, потому что это не органы!

Я теперь вообще ничего не понимаю.

Юлия Х., Тверь

ВСЕ НОРМАЛЬНЫЕ МУЖИКИ НА ЖИВОТЕ СЕБЕ КУБИКИ НАКАЧИВАЮТ. А МУЖЬЯ — ШАРИКИ!

Круто сказано

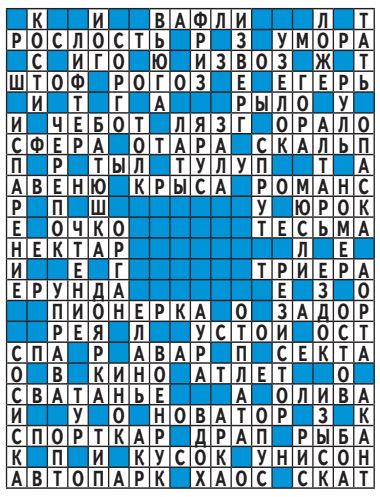
ОПТИМИСТ — это тот, кто, находясь между двумя неприятностями, всегда загадывает желание!

ЕСЛИ хотите быть на плаву, не держите камни за пазухой.

МУДРОСТЬ — это когда все чаще ловишь себя на мысли, что занимаешься какой-то фигней.

МЕЧТА всех женщин — быть одновременно стройной и сытой.

СКАНВОРД СО СТР. 20



ЛЮБАЯ ФИГНЯ, ВЫСКАЗАННАЯ УВЕРЕННЫМ ТОНОМ, НАЗЫВАЕТСЯ ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ.

Его зовут Егор Сергеевич...

Сыну друзей недавно исполнилось четыре года. Зовут его Егор, но нужно же и отчество знать! Заучил он полное имя — Егор Сергеевич — и стал всем взрослым, которые приходили в гости, так и представляться, отрабатывая произношение. И вот как-то раз сели они с мамой в маршрутку. Час пик, все битком. Мама стоит, а какая-то женщина предложила мальчику присесть к ней на колени, чтобы удобнее было. И завязался у них разговор:

— А сколько тебе лет?

— Четыре.

— Как же тебя зовут?

— Егор Сергеевич!

Тут женщина на какое-то время замолчала, обдумывая услышанное, а потом говорит:

— Ну ничего себе! А мне пятьдесят четыре года, и я до сих пор Аня!

Константин С., Воронеж

Мы с мужем к лету решили похудеть...

Мы с мужем к лету решили привести себя в порядок и сели на диету. Я вроде ничего, держусь, а мужу тяжело приходится с непривычки, все время хочется чего-нибудь вкусненького-вредненького. Проходит неделя, наступает пятница. Прихожу я с работы, заглядываю на кухню, а там картина — супруг накрыл себе столик: соленая рыбка, мамины маринованные огурчики, черный хлебушек нарезает, сальце тут же лежит, перцем присыпанное. И даже в духовке, судя по запаху, какие-то крылышки!

И рядом две бутылки пива — только что из холодильника, запотевшие. Выразительно смотрю на супруга. Тот как ни в чем не бывало продолжает кромсать хлеб.

— Саша, — спрашиваю, — это что такое?!

Муж, расплываясь в улыбке:

— Хулиганство!

— Какое еще хулиганство? — завожусь.

Супруг, со вздохом:

— Мелкое. От двух до пяти...

Ирина С., Брянск

Атас!

Про тёщу

Теща моя, по прозвищу Атас, больше всех живых существ на свете ненавидит нашу собаку — дога по кличке Грин.

Он это чувствует и отвечает ей взаимностью. Самое же любимое ее существо после дочери — кошка Мила. Облезлая, наглая, ненамного младше своей хозяйки, Мила старалась нагадить во все башмаки в прихожей, а особенно ей полюбились мои туфли. Хозяйка же только умилялась проделкам киски. Но однажды Атасиха сполна поплатилась за наши страдания. Теща обычно выгуливала питомицу, посадив ее себе на плечи, — оберегала от котов и прочих напастей. Атасиха живет от нас в паре кварталов, и перед отпуском жена попросила ее присмотреть за Грином — выгуливать его и кормить. Та поворчала, но согласилась.

Кто же мог подумать, что у тещи хватит ума объединить выгул Грина и Милы! Когда пес увидел кошку на плече «горячо любимой» Атасихи, он тут же набросился на обеих с громким лаем. Увидев грозно лязгающие челюсти, перепуганная до смерти Мила вспрыгнула с тещиных плеч ей на голову и... обделалась.

По возвращении домой нас ожидал скандал и требование «сдать этого бешеного пса на мыло». Я же после этого случая всякий раз, когда теща заводила свои нравоучения, начинал принюхиваться к ее волосам и морщиться: «Надо же, Антонина Тарасовна! До сих пор попахивает!»

Геннадий Е., Ростов-на-Дону

Эх, Барбоска!

Под углом 40°

Не смотри на меня, жена, грозно, убери назад постылую скалку, я ж тебе принес кофейную розу — тьфу ты, чайную! — ну, типа подарка.

Где же «пьяный»? Лишь по кружечке пива пропустили мы на пару с Серегой... Сколько ж, Клавдия, в тебе негатива, не тяни ты воротник, ради Бога! Ну подумаешь, полтретьего ночи! Лифт, он тоже, знаешь, едет не быстро... Клав, ей-богу, я люблю тебя очень, бескорыта... бескрота... бескорыстно! Что ж ты рвешь на мне волосья, супруга? Ну подумаешь, рубашка в помаде — баба Маня, пра-пра-бабушка друга, обняла меня, старушка, не глядя.

Вот опять ты за свое: «Где зарплата?» Если б знал, так неужель не сказал бы? Может, вынули в метро, супостаты... Клав, ну что ты, ну какие там бабы? Кстати, роза тоже стоит немало — икси... экси... эксклюзивного сорта! Ну, немножечко, конечно, подвяла, но вполне сгодится для натюрморта.

Клава, можно я пойду на диванчик? Отрывать мне бакенбарды не нужно! Я давно уже не этот... не мальчик — говорят, я в них точь-в-точь А. С. Пушкин. Ладно, лягу тут на коврик, к Барбосу, очень с вашей стороны некрасиво... Блин, как колется под задницей роза и на выход хочет кружечка пива...

А сама лежит на мягкой постели, и душа не заболит о супруге... Эх, Барбоска, не женись, в самом деле — ненадежные они, блин, подруги...

...До утра он спал в обнимку с Барбосом, а потом жена с особым цинизмом домогалась до него с пылесосом, над ослабленным глумясь организмом. И засохшую кофейную розу, то есть чайную, он выбросил лично — пусть жена роняет горькие слезы, раз вести себя не может прилично...

Маджента

Разберусь и починю!

Когда вода из крана стала капать круглосуточно, а вызвать сантехника не было никакой возможности, жена сказала:

— Чем бездельничать, делом занялся бы. Ты же инженер, разберись да почини!

Пришлось денек повозиться и разобраться. Потом пришлось также разобраться с ремонтом обуви, всеволновой антенной, шпаклевкой, оклейкой, резкой стекла и переработкой мусора в домашних условиях. С электросчетчиком, телевизором и холодильником пришлось посидеть подольше, зато теперь они дают сплошную экономию электроэнергии. С уличным освещением недавно разобрался, трамвай нужного маршрута запустил, дренаж дома провел... Сейчас решаю проблему спутникового телевидения, чтобы у нас как в Нью-Йорке показывали, а у них — как у нас, да организую сотовую связь с любой точкой земного шара, а потом буду заниматься атомной электростанцией на восемь квартир.

А как же? Зря, что ли, учился? Инженер все-таки. Подумываю вот о компьютерном генераторе ответов на жалобы населения, искусственном интеллекте для управления страной и районной кормушке для чиновников... Нет, пора уже собирать нас в какой-нибудь секретный НИИ, чем бездельничать, мы такого напридумываем! Нас ведь не зря пять лет учили этому.

Александр Брюханов

Анекдот

Один приятель спрашивает другого:

— Скажи мне, ты вообще дружишь с мозгами?

— В смысле? — удивляется тот. — Это часть меня, с ней не надо дружить, это, блин, так же, как «ты дружишь с пальцем?» или «а ты дружишь с волосами на ноге?»... Утром просыпаешься и говоришь: «Привет, мозги, как вам спалось? Что кушать будем?»

— Все-все, успокойся. Не дружишь, и не надо...

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Суходол. 7.Закупка. 11.Автобаза. 13.Окуляр. 14.Ранжир. 15.Единение. 16.Баталист. 20.Языковед. 24.Гарлем. 26.Неровня. 27.Синклит. 28.Наследство. 29.Финансы. 30.Винодел. 32.Сорванец. 33.Тасовка. 36.Каравай. 39.Асадов. 42.Левада. 45.Арктур. 46.Оклахома. 47.Бригада. 49.Гвардия. 52.Винотека. 54.Трафарет. 55.Диаспора. 56.Облепиха. 57.Развод. 59.Ходики. 62.Ягдташ. 65.Адлер. 66.Икота. 67.Кукан. 68.Мягков. 69.Наука. 70.Овца. 71.Обод. 72.Оклик. 74.Размер. 75.Маета. 77.Отток. 78.Опека. 79.Асбест. 82.Анемия. 85.Клиент. 86.Осмеяние. 87.Косторез. 89.Карнавал. 91.Растрепа. 92.Ремарка. 94.Раскова. 97.Строение. 99.Валаам. 100.Зоолог. 101.Алупка. 103.Новелла. 105.Анамнез. 107.Приволье. 108.Кутенок. 111.Ошейник. 113.Оркестрант. 114.Уинстон. 115.Выигрыш. 117.Спички. 120.Расспрос. 124.Протазан. 127.Савраска. 128.Нудист. 129.Гавиал. 130.Расправа. 131.Легенда. 132.Синдром.

По вертикали: 2.Халва. 3.Дерби. 4.Лафет. 5.Аттила. 6.Чаяние. 7.Затея. 8.Карты. 9.Панно. 10.Горбун. 12.Эрудит. 17.Таран. 18.Ливанов. 19.Саяны. 21.Засов. 22.Канонир. 23.Вклад. 24.Густота. 25.Матвеев. 29.«Фитиль». 31.Лайка. 34.Створка. 35.Краса. 37.Агата. 38.Ветрило. 40.Селенолог. 41.Околесица. 43.Соавтор. 44.Магадан. 48.Графоман. 50.Ресторан. 51.Отпрыск. 53.Манишка. 58.Зеркальце. 60.Искушение. 61.Клевета. 62.Ярмарка. 63.Шиворот. 64.Воробей. 72.Окраска. 73.Корикова. 75.Масленок. 76.Анатоль. 80.Самострел. 81.Сантехник. 83.Возраст. 84.Лекарев. 88.Стеблов. 90.Вавилон. 93.Ромул. 95.Сазан. 96.Звонок. 98.Огузок. 101.Абрикос. 102.Альпари. 104.Линотип. 106.Аферист. 109.Тунис. 110.Конго. 111.Отвар. 112.Нарез. 114.Утреня. 116.Шинель. 118.Повеса. 119.Каскад. 121.Стинг. 122.Ратин. 123.Ссора. 124.Палас. 125.Орган. 126.Абвер.

Окрошка, зелёный борщ — то, что доктор прописал

ОВЕН Свежий воздух, земля под ногами — вот что нужно вам сейчас. Лучший фитнес — работа на даче. Ну а после трудов праведных хорошо попариться в бане. Для оздоровления организма добавляйте в салаты медуницу, мать-и-мачеху, щавель, листики одуванчика... Отдыхайте на природе душой и телом, и вам будет спокойно и легко.

ТЕЛЕЦ Чаще говорите спасибо за все, что происходит в вашей жизни. В том числе и за то, что у вас есть ангел-хранитель. Благодаря ему вы продолжаете видеть мир и людей в светлых красках. И помните: нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, чашка чего-нибудь горячего и люди, которым не все равно, что у вас на душе.

Бездельничать лучше лежа на спине — в этом положении лучше думается.

БЛИЗНЕЦЫ Не сбавляйте темп жизни. Это ваше время — воспользуйтесь моментом! Отдыхайте, расслабляйтесь, влюбляйтесь, словом, делайте то, что душа пожелает! Чтобы поддерживать себя в тонусе, как можно больше бывайте на свежем воздухе. Чаще прогуливайтесь в парках и скверах, на выходные старайтесь выбираться за город.

РАК Кажется, что жизнь подложила вам свинью? Рассмотрите это как приглашение на шашлычок! И вообще, старайтесь во всем находить позитивные моменты, и тогда жить станет легче и проще. Неприятности надо преодолевать именно с улыбкой на губах! В те моменты, когда скулы сводит от злости и обиды, станьте перед зеркалом, через силу растяните губы и улыбнитесь самому себе раз, другой, третий...

ЛЕВ Если у вашего дома растет дерево, загадайте желание и повяжите на ветку зеленую ленту. Благодаря этому ритуалу ветер перемен мигом доставит ваше сокровенное желание в небесную канцелярию. А испеченный в эти дни клубничный пирог исцелит ауру вашего дома, укрепит семейные отношения, наполнив их любовью и счастьем.

ДЕВА В семье никаких катаклизмов. Дом станет для вас настоящей крепостью, где можно укрыться от любых неприятностей и не опасаться вторжения хаоса. О здоровье: летом все цветет и благоухает, но если вы — аллергик, то это не в радость. Поможет справиться с недугом корень сельдерея. Отожмите сок из свежего корня и пейте его по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВЕСЫ Чтобы хорошо себя чувствовать и выглядеть на все сто, все делайте с удовольствием. Ведь Бог создал людей для счастья, а у счастья нет завтрашнего дня. Оно не помнит прошлого, не думает о будущем. У счастья есть только настоящее. Полезно гулять под теплым июньским дождем. Воздух после него особенно чист и насыщен кислородом.

СКОРПИОН Придется изрядно потрудиться и попотеть. У вас в кои-то веки появится желание побыть в тишине, посидеть, подумать о смысле жизни, но лучше отложить это до лучших времен. Так что берите ноги в руки — и вперед! А вот снять нервное напряжение поможет журчание воды: любуйтесь рекой и фонтанами.

СТРЕЛЕЦ Звезды расщедрятся на подарки, поэтому вас ждут приятные сюрпризы. Разумно распорядитесь тем, что, возможно, упадет с неба. А вот о собственном здоровье придется позаботиться. Восстановите микрофлору кишечника. Смешайте в блендере пучок петрушки со стаканом кефира. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Выпивайте вечером перед сном.

КОЗЕРОГ Только вчера вы были бодры и энергичны, а уже сегодня хочется лечь, укрыться пледом и мирно подремать... Не перечьте себе и слушайте подсказки организма. Не перегружайте кишечник! Для нормальной его работы натрите с кожурой яблоко, морковь, смешайте с 1 чайн. ложкой отрубей и несладким йогуртом. Ешьте такой салатик натощак в течение недели.

ВОДОЛЕЙ Учитесь управлять своими эмоциями. Захочется накричать на кого-нибудь — считайте до десяти. Пройдет совсем немного времени, и вы заметите, насколько лучше стали себя чувствовать и морально, и физически. А чтобы быть в форме и хорошо выглядеть, пусть на вашем столе будет легкая пища, много свежей зелени и кисломолочных продуктов. Окрошка, зеленый борщ, салаты из свежих овощей — то, что доктор прописал.

РЫБЫ Вы перетрудились... Трудоголики чаще лентяев страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и ожирения. Так что самое время дать себе передышку. Всех дел не переделать. Но и лениться нужно правильно — получать удовольствие от разумного ничегонеделания. И еще: бездельничать лучше лежа на спине — в этом положении лучше думается.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания» подписной индекс П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс 53995

Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс 42404

В следующем номере читайте:

- ✓ **Уроки жизни** В ОТПУСК С ДИАБЕТОМ?
- ✓ **О лекарствах** ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ.
- ✓ **Летим на юг** ЖАРКИЕ СТРЕССЫ НЕ ДЛЯ ВСЕХ.
- ✓ **Почему их надо бояться** «КЛУБНИЧНЫЕ» НЕДУГИ.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 13 ИЮЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0409

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РЕКЛАМА

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 13.06.2018 до 13.07.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **135037** экз. Заказ **846**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 13.06.2018 г.
Подписано в печать 06.06.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 154 037 экз. Объем 6 п. л.

18+